

УДК 159.9

## СОВЛАДАНИЕ В КОНТЕКСТЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ. ЧАСТЬ 2. ПОЛИРЕСУРСНАЯ МОДЕЛЬ<sup>1</sup>

© 2025 г. Д. А. Леонтьев<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup>ФГАОУ 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 продолжает рассмотрение взаимоотношения между собой различных психологических механизмов совладания с трудными (критическими) ситуациями, понимаемыми как формы саморегуляции в условиях критических вызовов. Излагается мотивационная модель совладания Э. Скиннер и К. Эдж, опирающаяся на теорию самодетерминации Э. Деси и Р. Райана. Далее излагается авторская теоретическая полиресурсная модель совладания с трудными ситуациями, интегрирующая представления о резилентности, копингах, психологических защитах, динамическом совладании и посттравматическом росте. Модель описывает психологические реакции в трудных ситуациях как последовательные рубежи обороны субъекта против необходимости изменения, опирающиеся на различные категории психологических ресурсов личности, достаточность которых обеспечивает возможность успешного совладания на данном рубеже, а недостаточность приводит к отступлению на следующий рубеж обороны.

**Ключевые слова:** совладание, изменение, саморегуляция, ресурсы, копинг, резилентность, психологическая защита, посттравматический рост.

**DOI:** 10.31857/S0205959225020014

### ВВЕДЕНИЕ

В предыдущей статье [11], поставив проблему интеграции представлений о психологических механизмах совладания с трудными ситуациями, мы, во-первых, рассмотрели понятие трудных ситуаций и ряд близких к нему понятий, показав, что они восходят к понятию пограничной ситуации К. Ясперса, сутью которого выступает неизбежность изменений личности. Во-вторых, мы рассмотрели, отталкиваясь от методологической критики Л.И. Анцыферовой, соотношение конструктов совладания и копинга, обосновав их неэквивалентность. В-третьих, мы соотнесли понятие копинга с близкими по содержанию понятиями, предложенными в других контекстах, в частности, понятиями психологической защиты, резилентности и посттравматического роста. В-четвертых, мы обосновали видение

этих механизмов как различных форм саморегуляции в критических условиях.

Продолжая этот анализ, в данной статье мы описываем мотивационную модель механизмов совладания Э. Скиннер и К. Эдж, а также обосновываем авторскую полиресурсную модель совладания, описывающую процессы резилентности, защиты, копинга, динамического совладания и посттравматического роста как компоненты единой системы совладания как саморегуляции в условиях критических вызовов, опирающиеся на разные группы личностных ресурсов.

### МОДЕЛЬ СОВЛАДАНИЯ В КОНТЕКСТЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ Э. СКИННЕР И К. ЭДЖ

Единство процессов совладания и саморегуляции было четко теоретически обосновано Э. Скиннер и К. Эдж [19]. Они построили мотивационную модель совладания, связанную с основными идеями теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана.

<sup>1</sup>Статья подготовлена в ходе работы в рамках Программы фундаментальных исследований Национального исследовательского университета “Высшая школа экономики” (НИУ ВШЭ).

Скиннер и Эдж начинают с того, что констатируют, что в жизни любого человека есть масса трудностей, проблем, неудач и потерь, людям приходится решать задачи совладания с трудностями. Что помогает людям более адаптивно справляться с трудностями? Есть общее согласие по поводу двух факторов, которые играют ключевую роль в том, насколько успешно люди справляются: ощущение контроля и социальная поддержка. Скиннер и Эдж считают нужным добавить сюда еще и третий момент, центральный для процессов совладания, а именно – автономию как потребность выражать свое собственное аутентичное “я” и ощущать себя источником действия.

В теории самодетерминации, как известно, выделяются три базовых потребности: потребность в отношениях, потребность в компетентности и потребность в автономии. Эти потребности связаны каждая со своим контекстом. Потребность в отношениях связана с контекстом, который задается измерением “теплота–враждебность”; потребность в компетентности соотносится с измерением “структура–хаос” как движение от хаоса к структуре; потребность в автономии связана с измерением “поддержка автономии–принуждение”, т.е. это движение от принуждения к поддержке собственной автономии [19, с. 298].

Как эта мотивационная модель прикладывается к проблемам стресса и совладания? «Копинг описывает паттерн действия, при котором включенность субъекта наталкивается на сопротивление или разрушается. Для регуляции действия требуются энергетические ресурсы (усилия, способности, ресурсы Я). Регуляция действия в условиях стресса называется “копингом”» [там же, с. 300].

Скиннер и Эдж далее описывают шесть различных структур, шесть разновидностей копинга, буквально “шесть семейств”, шесть групп механизмов совладания. И эти шесть групп связаны с тремя базовыми психологическими потребностями и с двумя вариантами фрустрации каждой из них.

Два способа нарушения потребности в близких отношениях – отделение (сепарация) и потеря близкого человека. Сепарация вызывает поведение, направленное на ее преодоление, т.е. поиск близости, движение к другому человеку, стремление. А потеря приводит к шоковым реакциям, к замианию, к параличу.

Потребность в компетентности стимулируется таким компонентом среды, как новизна, которая вызывает интерес и исследовательскую активность. Обратную реакцию порождает хаос, который связан с настолько неструктурированной внешней ситуацией, что возникает стремление от нее бежать.

Потребность в автономии в более легком варианте противостоит сопротивлению, по отношению к которому формируются реакции защиты. В более сильном варианте – это внешнее принуждение, с которым субъект может столкнуться.

В соответствии с этими шестью группами проблемных ситуаций формируются шесть паттернов регуляторного реагирования, направленных на совладание с каждой из этих шести ситуаций. Например, восприятие ситуации как ситуации принуждения, т.е. угрозы автономии, запускает тенденцию действовать, которая может быть названа борьбой. Она характеризуется такими поведенческими паттернами как движение к препятствию и столкновение с ним, эмоция гнева и тенденции к атаке, нападению на источник принуждения и ограничения. Такое понимание копинга обнаруживает, что стресс сам по себе не является чем-то заведомо негативным. Наоборот, если ситуация воспринимается как вызов, стрессовые переживания могут сыграть важную роль в совладании. “Конструктивные формы совладания, – пишут Скиннер и Эдж, – это ключевые точки развития. Они открывают нам возможность открыть и развить свои собственные способности, научиться влиять на какие-то аспекты нашей физической и социальной среды” [19, с. 309].

Особое внимание здесь уделяется новым моментам, связанным именно с автономией, ее роли для копинга. Еще в исследованиях 1980-х гг. было показано, что одним из мощных объективных стрессоров выступает неконтролируемость событий субъектом. Об этом говорит и концепция выученной беспомощности М. Селигмана, которая описывает как раз реакции на утрату чувства контроля над ситуацией.

Еще более сильная стрессовая ситуация – это принуждение. Она тоже относится к числу наиболее универсальных стрессовых ситуаций. Существует немного стрессоров, которые считаются универсальными. Один из них – это выученная беспомощность, или потеря контроля, разрыв связи между действием и результатом. Второй универсальный стрессор – это социальная депривация, или потеря объекта привязанности. Остальные стрессоры, которые есть, универсальными не являются. Однако Скиннер и Эдж говорят о третьем классе универсальных стрессовых переживаний, а именно о принуждении, или утрате свободы. Они отмечают, что каждая из этих трех групп процессов связана со специфическими формами совладания. Например, вокруг потребности в автономии организуются свои специфические группы процессов совладания, которые связаны с ситуацией, в которой присутствует угроза личности и т.п. Модель Скиннер и Эдж позволяет объяснить многие из эмпирически

доказанных данных, связанных с процессами преодоления трудных ситуаций, например, почему определенный класс событий относится к числу стрессирующих. Они помогают определить те способы и формы совладания, на которые раньше почти не обращали внимания, а именно гибкие процессы, их иногда обозначают как гибкое преследование цели, в отличие от более жестких копинговых стратегий. И один из последних выводов, которые делают Скиннер и Эдж, заключается в том, что совладание, в свою очередь, не только получает подпитку от базовых потребностей в отношениях, компетентности и автономии, но и является катализатором развития самих этих базовых потребностей.

Эта модель интересна тем, что в ней преодолено разделение между процессами совладания, противодействия трудной ситуации, с одной стороны, и процессами позитивного развития и достижения, с другой, и восстановлено единство преодоления трудностей и развития. Преодоление трудностей и совладание с психологическими проблемами не есть досадная случайность на пути нашего безоблачного, позитивного движения и развития, а выступает принципиальным ресурсом, составной частью позитивного взаимодействия с миром, без которого развития быть не может. Тем самым восстанавливается диалектическое единство проблемной и позитивной сторон жизни.

### К МНОГОУРОВНЕВОЙ МОДЕЛИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИЕЙ: ОТ СОХРАНЕНИЯ К ИЗМЕНЕНИЮ<sup>2</sup>

Выше мы определили трудные жизненные ситуации как ситуации, требующие повышенного напряжения ресурсов субъекта. Мы исходим из того, что трудные ситуации делают невозможным сохранение статус quo, требуя от субъекта изменений, чтобы соответствовать возросшим требованиям и восстановить нарушенную адаптацию. Таким образом, общий принцип заключается в том, что давление неблагоприятной ситуации заставляет субъекта к изменениям, и вопрос заключается в том, как он справляется с этой необходимостью изменений. Те или иные виды невозможности вызывают в жизни разные механизмы совладания, которые образуют несколько рубежей психологической обороны. Метафора рубежей обороны использовалась ранее Р.М. Грановской [3], но мы используем ее в другом смысле. Речь идет о том, что мы пытаемся

<sup>2</sup> Предварительная версия модели была ранее опубликована в тезисном виде [9].

максимально не меняться до тех пор, пока имеющиеся ресурсы нам позволяют; когда они оказываются недостаточны, нам приходится отступать на следующий рубеж обороны.

Можно говорить о четырех рубежах обороны против нежелательных требований и давлений, которые заставляют нас меняться.

Первый рубеж обороны связан с общим порогом восприимчивости к помехам, который характеризуется большими индивидуальными различиями, они часто описываются в терминах стрессоустойчивости, жизнеспособности или резилентности. Кто-то очень уязвим к любому нарушению ожиданий или привычного порядка, а кто-то спокойно относится к ним, принимая эти нарушения как сам собой разумеющееся и не испытывая проблем в связи с этим. Что для одного полное разрушение уклада жизни, то для другого легкие неприятности. Этот индивидуальный порог во многом определяется ресурсами устойчивости [7] – психологическими характеристиками, от которых вообще зависит чувствительность человека к неприятностям. К ним относятся, в частности, самооценка, удовлетворенность жизнью, осмысленность жизни, субъективная витальность, диспозициональный оптимизм, жизнестойкость. При их выраженной субъект склонен “не замечать” многие внешние воздействия и обстоятельства, серьезно нарушающие жизнь тех, кто не располагает такими ресурсами устойчивости, и, соответственно, перед ним не встает необходимость изменений.

Когда внешние давления становятся сильнее и превышают этот порог реагирования, их уже нельзя не замечать. Тогда вступает в действие вторая линия обороны – механизмы защиты и копинга. Общее у них – при том, что они могут быть хорошими и плохими, эффективными и неэффективными – то, что это стереотипные, устойчиво укоренившиеся в структуре личности шаблоны реагирования, срабатывавшие в любых трудных ситуациях на уровне неосознаваемых автоматизированных операций [6], или “плёнок” [16], выработанных в прошлом опыте путем повторения и склонных к воспроизведению. Мы относим их к категории инструментальных ресурсов [7]. У кого-то в ходе развития зафиксировалась наиболее примитивные реакции бегства или агрессии, у кого-то более продуктивные формы, такие как обращение за социальной поддержкой, юмор или позитивное переосмысление. Общее между резилентностью как первой линией обороны и копингами как второй линией обороны в том, что они помогают справиться с вызовами и неприятностями, не изменяясь. Например, чувствуя укус комара, мы автоматически хлопаем по этому месту или смахиваем его,

проделываем автоматическую бессознательную реакцию, чтобы помеха не влияла на текущую целенаправленную активность.

По мере дальнейшего нарастания давления, с которым не удается справиться шаблонными способами, вступают в действие механизмы третьей линии обороны. Это уже, как правило, осознаваемые механизмы динамического совладания на основе саморегуляции. В отличие от копингов, динамическое совладание предполагает не применение готовых схем реагирования, а чувствительность к происходящему здесь и теперь в условиях неопределенности дальнейших прогнозов и целесообразные корректирующие изменения на основе обратных связей, постоянно идущую работу над ошибками. Любое обучение есть саморегуляция, и наоборот – мы учимся не повторять то, что привело к отрицательным результатам, и воспроизводить и совершенствовать то, что привело к положительным. Соответственно, значимые ресурсы, образующие эту линию обороны – это ресурсы саморегуляции [7], или ресурсы личностного потенциала [8], к числу которых относятся автономная каузальность, атрибутивный оптимизм, ориентация на действие, принятие риска, чувствительность к обратной связи.

Интересно, что у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) стереотипные копинги не срабатывают так хорошо, как у их здоровых сверстников, однако их место занимают саморегуляторные процессы динамического совладания (см. [12]). Мы связываем это с тем, что у лиц с ОВЗ нарушена гладкость протекания многих процессов в силу их затрудненности и тем самым затруднена их автоматизация. В результате те защитные реакции, которые у условно здоровых юношей и девушек с сохранной телесностью протекают на уровне автоматизированных операций, у их сверстников с ОВЗ протекают на уровне развернутой деятельности. У них не срабатывают инструментальные ресурсы, и реагирование на трудную ситуацию перемещается на третий рубеж обороны, где все происходит на уровне развернутых индивидуальных процессов саморегуляции.

Наконец, если и эта линия обороны не срабатывает, наступает травма, разрушение, дезинтеграция. Последней линией обороны выступает посттравматический рост, который происходит через позитивную дезинтеграцию – разрушение консервативных структур, тормозящих развитие [17]. Теория К. Домбровского объясняет, почему люди противятся изменениям и в чем может содержаться позитивный потенциал даже катастрофы, утраты и разрушения жизненного мира (наряду с очевидными негативными сторонами). Здесь просто трудная, или проблемная, ситуация переходит в то, что К. Ясперс

называл пограничной ситуацией, которую нельзя изменить, и единственное что можно в ней сделать – это изменить себя (не изменяя себе), произвести скачок в развитии, который и описывается понятием “посттравматический рост” [10]. Не случайно те 10–20% людей, которые обнаруживают посттравматический рост в критических ситуациях, отличаются от тех, у которых роста не обнаруживается, тем, что они способны найти смысл в своей ситуации – либо в самом катастрофическом событии, либо в вызовах, которым надо противостоять [15]. Основные ресурсы последнего уровня – это ресурсы принятия, нахождения смысла и экзистенциального мужества, а также рефлексия как способность дистанционно отнестись к самому себе, увидев возможности иного Я, вместо того, чтобы цепляться за сохранение остатков разрушенного Я. Их можно назвать экзистенциальными ресурсами, или ресурсами изменения. Возможны ситуации еще более редкие, которые связаны с трансформациями личности вне травматических условий, через просветление, понимание и позитивный рост; в психологических работах иногда используют понятие *метанойя*, преобразование, трансформация, просветление, которое не обязательно должно стимулироваться негативными событиями.

Хорошо это или плохо? Если мы не можем справиться с внешними возмущениями на уровне простых механизмов совладания и вынуждены, не желая того изначально, изменяться – это может быть тактически нежелательно, но стратегически благотворно. Ведь это и есть путь личностного развития, путь усложнения, путь совершенствования. Именно сложные, энергозатратные усилия приводят к положительным эффектам. Личностное развитие является следствием не того, что люди хотят развиваться. Оно происходит прежде всего в тех ситуациях, когда мы сталкиваемся с проблемами, которые требуют от нас напрячься и измениться для того, чтобы оказаться в состоянии их решить. И чем сложнее проблемы мы решаем, тем больше происходит личностное развитие. Фактически оно выступает побочным продуктом решения все усложняющихся проблем.

А. Маслоу в свое время четко показал, что защита и изменение – это абсолютно несовместимые вещи, противоположные полюса [18]. Можно либо развиваться, либо защищаться, но не то и другое одновременно. Чем раньше мы окажемся в состоянии перейти от защиты к изменению, тем более эффективным окажется решение этой задачи. При интенсивном воздействии неблагоприятных обстоятельств самоизменение оказывается единственной возможностью самосохранения. Первые две линии обороны (отсутствие реакции и стереотипные реакции)

помогают избежать изменений, а вторые две (тактические изменения и глобальные изменения), наоборот, перейти к позитивным изменениям. Предложенная схема соотносима с классификацией критических ситуаций на основании категорий жизненных невозможностей различных уровней [2].

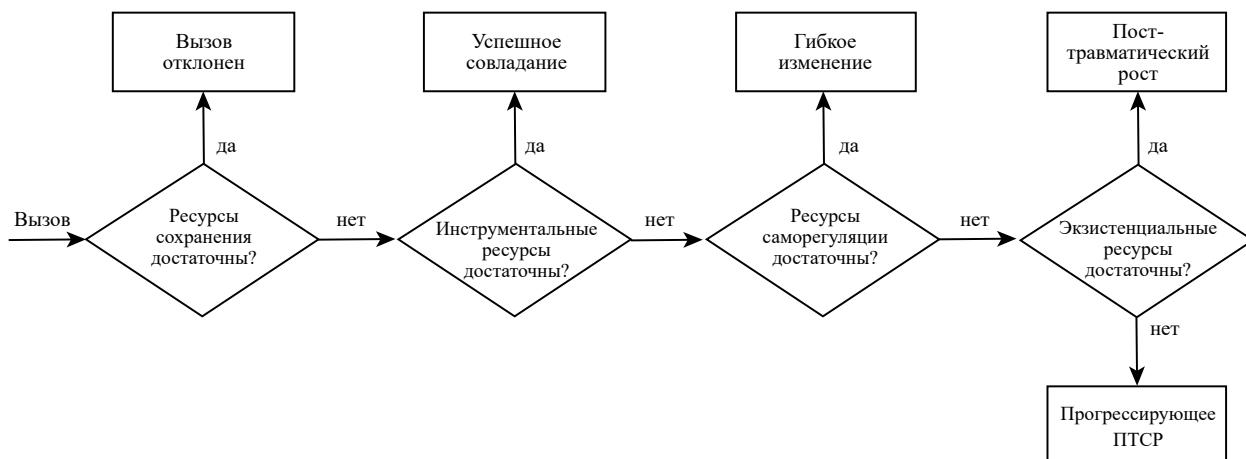
## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Предложенный в этой и предыдущей статье подход к системному анализу процессов совладания отличается двумя основными особенностями, выраженными в таких ключевых словах, как саморегуляция и изменение. Во-первых, в отличие от большинства (но не всех) других подходов к проблеме, мы рассматриваем совладание на разных рубежах обороны не как особые, специфические процессы, а как формы проявления саморегуляции жизнедеятельности в специфических ее условиях – трудных, или критических ситуациях, которые повышают психологическую “цену” тех или иных действий или бездействия индивида и вызывают к необходимости более или менее существенных изменений его сознания, деятельности или личности. Предлагаемая многоуровневая модель не рассматривает процессы совладания, исправления, защиты, коррекции и др., с одной стороны, и процессы достижения, самореализации и т.п., с другой стороны, по отдельности, как процессы принципиально разного рода. Это две стороны одной медали (модели). Взаимосвязь совладания и саморегуляции обоснована, в частности, в приведенной в данной статье теоретической модели Э. Скиннер и К. Эдж. На эту взаимосвязь указывали и другие авторы, в частности Т.Л. Крюкова [5].

Во-вторых, соответствующие процессы, как мы стремились показать, направлены на минимизацию требуемых изменений или, как минимум, на приданье этим изменениям максимально адаптивного характера. Соотношение интенсивности давления невзгод и вызовов с психологическими ресурсами субъекта показывает, на какой линии обороны он может справляться с невзгодами и готов ли изменяться, если не изменяться уже невозможно. Эта идея также не является абсолютно оригинальной; в частности, в мультикультурном подходе к стрессу и совладанию П. Вонга с соавторами [21] на передний план выдвигаются процессы культурной и личностной трансформации, которые выходят за пределы узкой задачи совладания со стрессом. Личностная трансформация понимается, в частности, как стратегия изменения личных ценностно-смысловых систем, мировоззрения, жизненного стиля и некоторых аспектов личности. Она носит проактивный, а не реактивный характер, и выводит субъекта в более широкое и глубокое пространство, чем собственно актуальный вызов стрессовых условий [21, с. 3].

Как отмечают авторы, такая трансформация связана преимущественно с практиками азиатской культуры и привлекла сравнительно небольшое внимание в евро-американской психологии.

На рис. 1 схематически изображена описанная модель многоуровневого совладания с трудными ситуациями, которую можно назвать полиресурсной. В центре ее находятся разные виды психологических ресурсов, которые могут находиться между собой в разных отношениях, в том числе компенсаторных. Не случайно К. Муздыбаев подчеркивает такую функцию копингов, как управление ресурсами, их мобилизацию и оптимизацию использования ([13, с. 105]; см. также [4; 14]). Определяющая роль соотношения



**Рис. 1.** Полиресурсная модель совладания с трудными ситуациями.

доступных ресурсов с интенсивностью воспринимаемых вызовов подчеркивается и в модели конгруэнтности ресурсов П. Вонга [20, с. 55].

Психологические ресурсы делятся на четыре категории, описанные выше: ресурсы устойчивости, которая позволяет не замечать внешние помехи, инструментальные ресурсы – автоматизированные неосознаваемые шаблонные реакции, к которым относятся как механизмы психологической защиты, так и традиционно понимаемые копинги, ресурсы гибкой саморегуляции, или личностного потенциала, и экзистенциальные ресурсы изменения. Отдельную категорию составляют мотивационные ресурсы, которые иррелевантны описываемой модели.

Предлагаемая модель объединяет процессы разного рода, осознаваемые и неосознаваемые, внешние и внутренние, опирающиеся на разные группы психологических ресурсов личности и имеющие разные возможные исходы. “Другими словами, совладание – это то, как человек выдерживает, терпит, привыкает, избегает и/или разрешает стрессовую, т.е. напряженную, трудную ситуацию” [5, с. 261]. Оно может проявиться в изменении ситуации или приспособлении к ней в зависимости от того, поддается ли ситуация контролю [там же].

Таким образом, проблема совладания не исчерпывается копингами. Копинги в узком смысле слова обычно неосознаваемы, они не стратегичны, они выступают как один из первых эшелонов защиты, как применение готовых, сложившихся, устойчивых операциональных структур. Когда они не срабатывают, возникает необходимость подключения следующего рубежа обороны – ресурсов саморегуляции, которые оказываются во взаимно реципрокных, или компенсаторных, отношениях с копингами, измеряемыми традиционными измерительными инструментами. В отличие от них, саморегуляторное совладание гибко, стратегично, часто (но не всегда) осознанно, трудно формализуемо и связано уже с неспецифическими ресурсами личностного потенциала. Копинги – это способ отмахнуться от проблемы, или как-то ее трансформировать, чтобы она не мешала. У людей в более или менее спокойных ситуациях копинги срабатывают. У людей в более сложных ситуациях копинги уже не коррелируют с психологическим благополучием, но с ними коррелируют как раз более гибкие механизмы саморегуляции [1]. Чем труднее ситуация, тем меньше работают копинги, потому что тем менее возможно отмахнуться от проблем, оставаться в неизменном состоянии. Реальные механизмы изменения связаны с механизмом саморегуляции. Саморегуляция – это самоизменение в направлении уменьшения рассогласования между желаемым

и действительным. Копинги же направлены на то, чтобы фактически не заметить это рассогласование, сделать вид, что его нет, что все хорошо, или чтобы решить эту проблему “малой кровью”.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова Л.А., Лебедева А.А., Леонтьев Д.А. Стратегии совладания: попытка системной характеристики // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II Международной научно-практической конференции. Том 2. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. С. 176–177.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
3. Грановская Р.М. Психологическая защита. СПб.: Речь, 2007. 474 с.
4. Дорьева Е.А. Ресурсы совладающего поведения у людей разного возраста // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под ред. А.Л. Журавлевой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2011. С. 314–332.
5. Крюкова Т.Л. Человек “совладающий”: качества субъекта и его совладающее поведение // 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. 257–273.
6. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. Изд. 5-е, испр. и доп. М.: Смысл, 2020. 526 с.
7. Леонтьев Д.А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II Международной научно-практической конференции. Том 2. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. С. 40–42.
8. Леонтьев Д.А. Промежуточные итоги: от идеи к концепции, от переменных к системной модели, от вопросов к новым вопросам // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 669–675.
9. Леонтьев Д.А. Многоуровневая модель взаимодействия с неблагоприятными обстоятельствами: от защиты к изменению // Психология стресса и совладающего поведения. Материалы III Международной научно-практической конференции. Том 1. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. С. 258–261.
10. 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.

11. Леонтьев Д.А. Совладание в контексте саморегуляции. Часть 1. Концептуальные проблемы и вызовы // Психологический журнал. 2025. Т. 46. № 1. С. 5–13.
12. Леонтьев Д.А., Александрова Л.А., Лебедева А.А. Специфика ресурсов и механизмов психологической устойчивости студентов с ОВЗ в условиях инклюзивного образования // Психологическая наука и образование. 2011. Т. 16. № 3. С. 80–94.
13. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями: теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1. № 2. С. 102–112.
14. Хазова С.А. О системе ресурсов совладающего поведения // Стress, выгорание, совладание в современном контексте / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2011. С. 136–154.
15. Эммонс Р. Психология высших устремлений. М.: Смысл, 2004. 414 с.
16. Bugental J.F.T. Outcomes of an existential-humanistic psychotherapy: A tribute to Rollo May // The Humanistic Psychologist. 1991. V. 19(1). P. 2–9.
17. Dabrowski K. Positive disintegration. Boston: Little, Brown, and Co, 1964. 132 p.
18. Maslow A. The Psychology of science: A reconnaissance. South Bend: Gateway Editions, 1966. 168 p.
19. Skinner E., Edge K. Self-determination, coping, and development // Handbook of Self-determination Research / Ed. E. Deci, R. Ryan. Rochester: The University of Rochester Press, 2002. P. 297–337.
20. Wong P.T.P. Effective management of life stress: the resource-congruence model // Stress Medicine. 1993. V. 9. P. 51–60.
21. Wong P.T.P., Wong L.C.J., Scott C. The positive psychology of transformation: Beyond stress and coping. Eds. Wong P.T.P., Wong L.C.J. Handbook of multicultural perspectives on stress and coping. NY: Springer, 2006. P. 1–26. [https://doi.org/10.1007/0-387-26238-5\\_1](https://doi.org/10.1007/0-387-26238-5_1)

## COPING (SOVLADANIE) IN THE CONTEXT OF SELF-REGULATION. PART 2. A POLIRESOURCE MODEL<sup>3</sup>

D. A. Leontiev<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup>HSE University;

101000, Moscow, Myasnitskaya st., 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 paper continues the analysis of relationships between varied psychological mechanisms of overcoming difficult (critical) situations, viewed as forms of self-regulation in situations of critical challenges. A motivational model of coping by E. Skinner and K. Edge is presented, which is based on Self-Determination Theory by E. Deci and R. Ryan. Then the author's theoretical poliresource model of coping with difficult situations is explicated, that integrates the constructs of resilience, coping, psychological defense, regulatory coping, and post-traumatic growth. The model describes psychological responses to difficult situations as successive frontiers of defense against the necessity to change, based on different categories of a person's psychological resources. The availability of necessary resources account for the possibility of successful coping at a given frontier, while their lack suggests a retreat to a subsequent frontier.

*Keywords:* coping, change, self-regulation, resources, resilience, psychological defense, posttraumatic growth.

### REFERENCES

1. Aleksandrova L.A., Lebedeva A.A., Leontiev D.A. Strategii sovladaniya: popytka sistemnoi kharakteristiki.

<sup>3</sup>The 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”.

Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya v sovremennom rossiiskom obshchestve. Materialy II Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. V. 2. Kostroma: KSU, 2010. P. 176–177. (In Russian)

2. Vasilyuk F.E. Psikhologiya perezhivaniya. Moscow: Publ. MSU, 1984. 200 p. (In Russian)
3. Granovskaya R.M. Psikhologicheskaya zashchita. Saint-Petersburg: Rech', 2007. 474 p. (In Russian)

4. *Doryeva E.A.* Resursy sovladayushego povedeniya u ludei raznogo vozrasta. Eds. A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko. Stress, vygoranie, sovladanie v sovremenном kontekste. Moscow: Publ. "Institut psikhologii RAN", 2011. P. 314–332. (In Russian)
5. *Kryukova T.L.* Chelovek "sovladayushchii": kachestva sub'ekta i ego sovladayushchego povedenie. Eds. A.L. Zhuravlev, T.L. Kryukova, E.A. Sergienko. Sovladayushchee povedenie: Sovremennoe sostoyanie i perspektivy. Moscow: Publ. "Institut psikhologii RAN", 2008. P. 257–273. (In Russian)
6. *Leontiev A.N.* Problemy razvitiya psikhiki. 5<sup>th</sup> ed. Moscow: Smysl, 2020. 526 p. (In Russian)
7. *Leontiev D.A.* Psikhologicheskie resursy preodoleniya stressovykh situatsii: k utochneniyu bazovykh konstruktorov. Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya v sovremennom rossiiskom obshchestve. Materialy II Mezdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. V. 2. Kostroma: KSU, 2010. P. 40–42. (In Russian)
8. *Leontiev D.A.* Promezhutochnye itogi: ot idei k kontseptsiyi, ot peremennykh k sistemnoi modeli, ot voprosov k novym voprosam. Ed. D.A. Leontiev. Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika. Moscow: Smysl, 2011. P. 669–675. (In Russian)
9. *Leontiev D.A.* Mnogourovnevaya model' vzaimodeistviya s neblagopriyatnymi obstoyatel'stvami: ot zashchity k izmeneniyu. Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya. Materialy III Mezdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. V. 1. Kostroma: KSU, 2013. P. 258–261. (In Russian)
10. *Leontiev D.A.* Udary sud'by kak stimuly lichnostnogo razvitiya: fenomen posttraumaticeskogo rosta. Eds. A.V. Makhnach, L.G. Dikaya. Zhiznesposobnost' cheloveka: individual'nye, professional'nye i sotsial'nye aspekty. Moscow: Publ. "Institut psikhologii RAN", 2016. P. 144–158. (In Russian)
11. *Leontiev D.A.* Sovladanie v kontekste samoregulatsii. Chast 1. Kontseptualnye problemy i vyzovy. Psichologicheskii zhurnal. 2025. V. 46. № 1. P. 5–13.
12. *Leontiev D.A., Aleksandrova L.A., Lebedeva A.A.* Spetsifik resursov i mehanizmov psikhologicheskoi ustochivosti studentov s OVZ v usloviyakh inklyuzivnogo obrazovaniya. Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie. 2011. V. 16. № 3. P. 80–94. (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. *Khazova S.A.* O sisteme resursov sovladayishego povedeniya. Eds. A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko. Stress, vygoranie, sovladanie v sovremennom kontekste. Moscow: Publ. "Institut psikhologii RAN", 2011. P. 236–154. (In Russian)
15. *Emmons R.* Psikhologiya vysshikh ustremlenii. Moscow: Smysl, 2004. 414 p. (In Russian)
16. *Bugental J.F.T.* Outcomes of an existential-humanistic psychotherapy: A tribute to Rollo May. The Humanistic Psychologist. 1991. V. 19(1). P. 2–9.
17. *Dabrowski K.* Positive disintegration. Boston: Little, Brown, and Co, 1964. 132 p.
18. *Maslow A.* The Psychology of science: A reconnaissance. South Bend: Gateway Editions, 1966. 168 p.
19. *Skinner E., Edge K.* Self-determination, coping, and development. Eds. E. Deci, R. Ryan. Handbook of Self-determination Research. Rochester: The University of Rochester Press, 2002. P. 297–337.
20. *Wong P.T.P.* Effective management of life stress: the resource-congruence model. Stress Medicine. 1993. V. 9. P. 51–60.
21. *Wong P.T.P., Wong L.C.J., Scott C.* The positive psychology of transformation: Beyond stress and coping. Eds. Wong P.T.P., Wong L.C.J. Handbook of multicultural perspectives on stress and coping. New York: Springer, 2006. P. 1–26. [https://doi.org/10.1007/0-387-26238-5\\_1](https://doi.org/10.1007/0-387-26238-5_1)