

УДК 159.9

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ: ОТ КЛАССИЧЕСКИХ МОДЕЛЕЙ К РЕСУРСНО-ОРИЕНТИРОВАННОМУ ПОДХОДУ

Шагимуратов Константин Нилович, полномочный представитель, Администрация Главы Республики Башкортостан, Уфа, Россия
e-mail: shkon0001@gmail.com

Аннотация. Статья посвящена анализу копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях и их теоретической эволюции в современной психологии. Рассматриваются классические модели совладающего поведения, разработанные в рамках транзакционного подхода к стрессу, а также последующее расширение представлений о копинге как о многомерном и контекстуально обусловленном процессе. Обосновывается значимость ресурсно-ориентированного подхода, позволяющего учитывать не только используемые стратегии совладания, но и личностные, смысловые, социальные и культурные ресурсы субъекта. Особое внимание уделяется отечественным исследованиям трудных жизненных ситуаций. Показано, что адаптивность копинга определяется соотношением требований ситуации и ресурсных возможностей личности.

Ключевые слова: копинг-стратегии, совладающее поведение, трудные жизненные ситуации, стресс, психологические ресурсы, жизнестойкость, ресурсно-ориентированный подход, адаптация.

Для цитирования: Шагимуратов К. Н. Копинг-стратегии в трудных жизненных ситуациях: от классических моделей к ресурсно-ориентированному подходу // Шаг в науку. – 2026. – № 3. – С. 89–93.

COPING STRATEGIES IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS: FROM CLASSICAL MODELS TO A RESOURCE-ORIENTED APPROACH

Shagimuratov Konstantin Nilovich, Plenipotentiary Representative, Administration of the Head of the Republic of Bashkortostan, Ufa, Russia
e-mail: shkon0001@gmail.com

Abstract. The article analyzes coping strategies in difficult life situations and their theoretical evolution in contemporary psychology. It examines classical models of coping developed within the transactional approach to stress, as well as the subsequent expansion of the concept of coping as a multidimensional and context-dependent process. The article substantiates the importance of the resource-oriented approach, which makes it possible to consider not only coping strategies themselves, but also the individual's personal, meaning-related, social, and cultural resources. Particular attention is paid to Russian studies of difficult life situations. It is shown that the adaptiveness of coping depends on the relationship between situational demands and the individual's available resources.

Key words: coping strategies, coping behavior, difficult life situations, stress, psychological resources, hardiness, resource-oriented approach, adaptation.

Cite as: Shagimuratov, K. N. (2026) [Coping strategies in difficult life situations: from classical models to a resource-oriented approach]. *Shag v nauku* [Step into science]. Vol. 3, pp. 89–93.

Современный человек живет в реальности, где «нормой» становятся нестабильность и неопределенность: экономические кризисы, военные конфликты, пандемии, социальные потрясения. На индивидуальном уровне это означает, что почти каждый рано или поздно сталкивается с трудными жизненными ситуациями (ТЖС), такими как развод, тяжелая болезнь, утрата близкого человека, потеря работы, необходимость кардинально менять образ жизни.

Психология давно интересуется тем, как человек выдерживает такие испытания, это вопрос о копинг-стратегиях – способах, которыми человек пытается справиться с внутренними и внешними требованиями, переживаемыми как стрессовые. Классические работы Р. Лазаруса и С. Фолкман заложили основу для понимания стресса и копинга как динамического процесса когнитивной оценки и совладания. Позже Чарльз Карвер вместе с коллегами М. Шейер



и Дж. Вейнтрауб разработал более детализированную методику – опросник COPE (Coping Orientation to Problems Experienced), который до сих пор активно используется в исследованиях [7].

Однако по мере развития тематики стало ясно, что перечня стратегий недостаточно. Один и тот же копинг в разных ситуациях и при различных ресурсах личности может быть как адаптивным, так и дезадаптивным. На первый план выходит ресурсно-ориентированный подход, в котором копинг рассматривается не изолированно, а в связке с жизнестойкостью, смысловыми ориентациями, социальными и культурными ресурсами.

В отечественной психологии развитие понятия ТЖС во многом связано с работами Л. И. Анцыферовой, которая исследовала поведение личности в условиях жизненных трудностей и кризисов. Трудные жизненные условия, по ее мнению, обнажают как уязвимости, так и ресурсы человека, встающего перед необходимостью «переосмысливания и преобразования ситуаций и психологической защиты» [1].

Е. В. Битюк рассматривает ТЖС через призму когнитивного оценивания, подчеркивая, что ключевыми являются критерии значимости, контролируемости, обратимости и справедливости ситуации: одно и то же событие для одного человека будет «обычной трудностью», а для другого являться точкой жизненного надлома [3].

В обобщенном виде ТЖС можно определить как «ситуацию, которая субъективно переживается как угрожающая, трудно преодолимая, нарушающая привычный образ жизни и требующая значительной перестройки жизненных стратегий и внутренних опор».

Важно, что речь идет не только об экстремальных или травматических событиях, но и о «растянутых во времени» обстоятельствах (ухаживание за тяжело больным родственником, затянувшаяся безработица, хронический семейный конфликт).

Традиционный термин «стресс» фиксирует напряжение системы, но не всегда отражает глубину жизненных изменений. В транзакционной модели Р. Лазаруса стресс определяется как «отношение между человеком и средой, которое оценивается как значимое для его благополучия и как превышающее его ресурсы совладания» [9].

ТЖС – это частный, но важный случай: она не просто вызывает стрессовую реакцию, но затрагивает ядро жизненного проекта личности, ее базовые ценности, самооценку и представления о будущем. Таким образом, копинг-стратегии в ТЖС нельзя рассматривать изолированно от биографии и жизненного пути человека, его жизнестойкости, системы смыслов и целей, наличия или отсутствия поддерживающей среды.

Именно в таких ситуациях становится особенно заметно, какие стратегии совладания ведут к истощению, а какие к адаптации и даже развитию.

Транзакционная теория стресса и копинга Р. Лазаруса и С. Фолкмана по праву считается «краеугольным камнем» в современной психологии, так как она расширила понимание стресса, включив в него субъективное восприятие, когнитивные процессы и индивидуальные стратегии совладания. Эта модель стала одной из наиболее влиятельных и цитируемых в области изучения стресса и совладающего поведения. В ней ключевым является понятие когнитивной оценки:

- первичная оценка (воспринимается ли событие как угроза, утрата, вызов или несущественное);
- вторичная оценка (какими ресурсами человек располагает для совладания).

Копинг определен как «постоянно меняющиеся когнитивные и поведенческие усилия по управлению внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как превышающие ресурсы человека» [9]. Р. Лазарус и С. Фолкман выделили два крупных типа копинга:

- проблемно-ориентированный (направленный на изменение самой ситуации: поиск информации, планирование, активные действия);
- эмоционально-ориентированный (направленный на регуляцию внутреннего состояния: выражение эмоций, поиск поддержки, когнитивная переоценка).

Сильной стороной этого подхода является акцент на динамике. Копинг – это не «раз и навсегда заданная черта», а процесс, зависящий от оценки ситуации и ресурсов.

Дальнейшее развитие идеи многомерного копинга связано с работами Ч. Карвера и соавторов, создавших опросник COPE. В нем описывается широкий спектр стратегий: активный копинг, планирование, подавление конкурентной активности; поиск эмоциональной и инструментальной поддержки; позитивная переоценка, обращение к религии; отрицание, поведенческий и мысленный уход, употребление психоактивных веществ и др.

Это позволило исследователям уходить от грубой дихотомии «проблемный – эмоциональный копинг» и анализировать индивидуальные профили совладания. Однако у «каталогового» подхода есть ограничения. Он мало говорит о функциональном смысле стратегий в конкретной ТЖС, не всегда учитывает контекст ресурсов и смыслов, в котором формируется выбор копинга, а также присутствует риск механического деления стратегий на «хорошие» и «плохие», без учета этапа ситуации.

Уже в работах Р. Лазаруса подчеркивалось, что адаптивность копинга не абсолютна, стратегия мо-

жет быть полезной в одной ситуации и вредной в другой. Например, дистанцирование и временное избегание обсуждения травматического события могут помочь на остром этапе, но при хроническом использовании мешают интеграции опыта и поддержанию отношений.

Постепенно внимание смещается от вопроса «какие стратегии использует человек?», к вопросу «как эти стратегии работают в данной ситуации, при данных ресурсах и целях?». И здесь на сцену выходят отечественные исследования ТЖС и ресурсно-ориентированные модели.

Л. И. Анцыферова рассматривала поведение человека в трудных жизненных условиях в рамках общей проблематики жизненного пути и развития личности. Трудные ситуации, по ее мнению, «не только проверяют» личность, но и создают условия для ее переосмысления и перестройки [1].

Копинг в этом контексте понимается не как набор приемов, а как часть общего способа жизнедеятельности: как человек осмысляет происходящее, как выстраивает отношения с другими, как меняет или сохраняет жизненные цели [2].

Е. В. Битюцкая, опираясь на транзакционную модель Р. Лазаруса, показала, что выбор копинга в ТЖС определяется критериями когнитивной оценки: значимостью, контролируемостью, обратимостью и справедливостью ситуации.

Если ситуация оценивается как полностью неконтролируемая и необратимая, возрастают шансы на доминирование избегания и пассивности; если как сложная, но частично контролируемая, то чаще включаются активные и поисковые стратегии [4].

Таким образом, копинг вписывается в более широкий контур – «ТЖС → когнитивная оценка → выбор копинга → последствия для личности».

Т. Л. Крюкова и ее коллеги предлагают рассматривать копинг как совладающее поведение, подчеркивая его динамический, развивающийся характер. Копинг понимается как комплекс когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий, направленных на сохранение или восстановление адаптации и субъективного благополучия, зависящих от индивидуальных и ситуативных факторов.

Отечественные исследования добавляют к классическим моделям несколько важных акцентов, таких как связь копинга с общим жизненным стилем и жизненным миром личности, учет культурных и социальных контекстов, внимание к долговременным последствиям (не только снятие острого стресса, но и изменение жизненной перспективы).

С. Хобфолл в теории сохранения ресурсов (Conservation of Resources, COR) исходит из того, что

стресс возникает тогда, когда человек теряет значимые ресурсы, находится под угрозой их утраты или не получает ожидаемого ресурса после значительных усилий.

Ресурсами здесь выступают не только материальные блага, но и время, энергия, статус, социальная поддержка, чувства компетентности и контроля, здоровье.

В логике COR копинг – это не просто набор реакций, а стратегия управления ресурсами: их сохранения, восстановления и приумножения. Человек стремится защищать имеющиеся ресурсы, инвестировать ресурсы, чтобы получить новые, избегать ситуаций, где риск потерь слишком велик [8].

В ТЖС часто совпадают множественные потери (отношений, статуса, здоровья, финансов), поэтому выбор копинга здесь особенно тесно связан с ощущением ресурсной обеспеченности или, наоборот, истощения.

Концепция жизнестойкости (hardiness) С. Мадди описывает устойчивость человека к стрессу через три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска (вызова) [10].

Жизнестойкий человек предпочитает оставаться включенным в жизнь, а не уходить в позицию наблюдателя, стремится сохранять ощущение влияния на ситуацию (даже если влияние ограничено), воспринимает изменения как вызов, а не только как угрозу.

Исследования показывают, что жизнестойкость связана с преобладанием активных и опирающихся на поддержку копинг-стратегий и меньшей выраженностью избегания; при этом она смягчает связь между стрессовыми событиями и негативными последствиями для здоровья.

Таким образом, жизнестойкость можно рассматривать как метаресурс, задающий вероятностный «профиль» копинга [10].

Экзистенциальная традиция (В. Франкл) и работы Д. А. Леонтьева подчеркивают, что способность человека видеть смысл жизни и конкретной ситуации сильно влияет на то, как он переживает страдания и какие стратегии выбирает [6].

Когда человек отвечает для себя на вопросы «ради кого/чего жить дальше?», «за что я отвечаю?», «что для меня важно, даже сейчас?», ему легче выдерживать напряжение, включаться в проблемно-ориентированные формы копинга, искать поддержку и новые возможности. Если же смысловая структура разрушена («ничего не имеет значения»), возрастает риск пассивности, ухода, саморазрушительных стратегий.

Опросник СЖО (Д. А. Леонтьев) позволяет увидеть, как цели, оценка процесса жизни и локус контр-

оля связаны с копингом: более осмысленная и «контролируемая» картина жизни, как правило, поддерживает более адаптивные стратегии [5].

Наконец, копинг всегда вписан в социальный и культурный контекст. Исследования показывают, что социальная поддержка снижает субъективное напряжение и расширяет репертуар стратегий, а культурные нормы задают «разрешенные» и «запрещенные» способы совладания (например, отношение к выражению эмоций, к обращению за помощью).

В ТЖС поддержка семьи, профессионального сообщества, религиозной или ценностной группы часто становится ключевым ресурсом, влияющим на то, какие копинг-стратегии человек считает допустимыми и эффективными.

Если объединить рассмотренные подходы, можно говорить о типичных копинг-профилях в ТЖС:

- ресурсный профиль (относительно высокая жизнестойкость, сохраненные или частично реконструируемые жизненные смыслы, преобладание проблемно-ориентированного и социально-эмоционального копинга, умеренное эмоциональное напряжение при наличии опор);

- уязвимый профиль (низкая жизнестойкость или ее «просадка» вследствие накопленных потерь, смысловой дефицит («ничего не хочется», «все бессмысленно»), доминирование избегания, пассивности, самообвинения, высокое эмоциональное напряжение и ощущение отсутствия ресурсов).

Эти профили не являются раз и навсегда заданными типами личности; это динамические состояния, которые могут меняться под влиянием жизненных событий и психологической помощи. Но они помогают понять, почему в сходных ТЖС люди могут реагировать столь по-разному.

Ресурсно-ориентированный подход предлагает отказаться от жесткого деления стратегий на «правильные» и «неправильные». Адаптивность копинга определяется:

- типом ТЖС (кризисная, хроническая, травматическая, нормативная);
- этапом переживания (острый, среднесрочный, этап интеграции);
- наличием ресурсов (жизнестойкость, смыслы, поддержка, здоровье).

Так, избегание может быть временно полезным, когда задача «не развалиться» на пике острого переживания, но становится проблемой, если человек годами избегает обсуждения утраты и любых действий, связанных с изменением ситуации.

В то же время чрезмерный активный копинг («надо срочно все решить») при объективно неконтролируемых обстоятельствах (например, неизлечимая болезнь

близкого) приводит к истощению и усилению чувства вины, здесь более адаптивным становится сочетание принятия, поиска поддержки и перераспределения усилий.

В ресурсно-ориентированной перспективе копинг – это не только «борьба» с угрозой или устранение стресса. Это еще и поддержание значимых отношений, даже в условиях утраты или конфликта, сохранение чувства собственного достоинства, сбережение и восстановление ресурсов, поиск и поддержание смысла в происходящем.

Для человека в ТЖС нередко важнее не полностью «решить проблему», что иногда невозможно, а сохранить себя, свои ценности и связь с будущим.

В практике психологического консультирования обращение по поводу ТЖС выглядит по-разному: от формулировок «я в тупике» и «ничего не чувствую» до «у меня панические атаки и бессонница». За этими жалобами всегда стоит определенный набор копинг-стратегий, удачных и не очень.

Понимание копинга позволяет консультанту увидеть, как клиент уже пытается справиться, отличить стратегии, которые реально помогают, от тех, что лишь усугубляют истощение, строить помощь не только вокруг симптома, но и вокруг способов совладания и ресурсов.

Диагностика и расширение репертуара копинга на практике означает:

- использование опросников (например, COPE) и качественных методов (нарративное интервью, анализ типичных реакций);
- обсуждение с клиентом: «что вы делаете, когда становится хуже?», «что хоть немного помогает?», «что, наоборот, усиливает ощущение тупика?»;
- расширение репертуара: мягкое обучение более адаптивным стратегиям (планирование, обращение за поддержкой, самосострадательное отношение к себе), а не только «запрет» избегания.

Важно, что в ресурсном подходе целью является не «заставить клиента всегда быть активным», а повысить гибкость и осознанность выбора копинга.

Данные исследований жизнестойкости и смысло-жизненных ориентаций показывают, что копинг не существует в вакууме. При высоком уровне жизнестойкости и сохраненных смыслах можно быстрее переходить к проблемно-ориентированному копингу и реструктуризации ситуации, а при выраженном смысловом кризисе или «просадке» жизнестойкости фокус смещается на поиск опор, восстановление чувства субъективного контроля и смысла. Работа с копингом становится частью более широкой ресурсной стратегии, в которой учитываются личностные, смысловые и социальные ресурсы клиента.

Эволюция представлений о копинге в психологии – это движение от понимания совладания как набора отдельных стратегий, к пониманию его как динамического, ресурсно опосредованного процесса, встроенного в жизненный путь человека и контекст его трудных жизненных ситуаций.

Классические модели Р. Лазаруса – С. Фолкман и Ч. Карвера дали мощный инструментарий для описания и измерения копинга. Отечественные исследования ТЖС (Л. И. Анцыферова, Е. В. Битюцкая, Т. Л. Крюкова и др.) добавили измерение жизненного пути, когнитивного оценивания и культурного кон-

текста. Ресурсные подходы (С. Хобфолл, С. Мадди, Д. А. Леонтьев, М. А. Одинцова) показали, что копинг неотделим от жизнестойкости, смыслов и социальной поддержки.

Ресурсно-ориентированный взгляд на копинг в ТЖС позволяет отказаться от примитивного деления стратегий на «хорошие» и «плохие», видеть за копингом управление ресурсами и смыслами, строить консультативную работу так, чтобы помогать человеку не только «переждать бурю», но и сохранить и укрепить жизненный потенциал, который позволит ему двигаться дальше.

Литература

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–18. – EDN: SAFDIZ.
2. Анцыферова Л. И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психологический журнал. – 1993. – Т. 14, № 2. – С. 3–17. – EDN: SAIHID.
3. Битюцкая Е. В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания // Психологическая наука и образование. – 2007. – № 4. – С. 87–93. – EDN: JFOFD.
4. Битюцкая Е. В., Корнеев А. А. Субъективное оценивание трудной жизненной ситуации: диагностика и структура // Вопросы психологии. – 2021. – Т. 67, № 4. – С. 145–161. – EDN: LHTSGM.
5. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Смысл, 2019. – 586 с.
6. Франкл В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере / пер. с нем. – М.: Альпина нон-фикшн, 2025. – 239 с.
7. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. (1989) Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. – Vol. 56, pp. 267–283. – EDN: HIVDBJ.
8. Hobfoll S. E. (1989) Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. – Vol. 44. – No. 3, pp. 513–524. – EDN: HFCSMP.
9. Lazarus R. S., Folkman S. (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 456 p.
10. Maddi S. R. (2002) The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. – Vol. 54. – No. 3, pp. 173–185. – <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>.

Статья поступила в редакцию: 20.04.2026; принята в печать: 05.08.2026.

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.