



обзорная статья

Совладание с трудностями в эпоху неопределенности и глобальных рисков: основные исследовательские тренды

Белинская Елена Павловна
Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова, Россия, Москва
<http://orcid.org/0000-0002-3057-5273>
elena_belinskaya@list.ru

Поступила в редакцию 11.09.2022. Принята после рецензирования 17.10.2022. Принята в печать 31.10.2022.

Аннотация: На материале зарубежных и отечественных исследований психологии совладания рассмотрена ее динамика. Показано, что становление и развитие проблематики совладания с трудностями вплоть до начала XXI в. включало в себя три основных исследовательских линии, реализуемых как теоретически, так и эмпирически: 1) выделение характеристик ситуаций, которые воспринимаются человеком как *трудные*; 2) изучение различных стратегий и / или стилей копинга; 3) анализ взаимосвязей последних с личностными и средовыми ресурсами совладания. Постулируется, что мировая ситуация глобальной неопределенности и рисков, характерная для последнего десятилетия, определила изменения в традициях изучения копинга. Их общей смысловой интенцией является все более выраженный переход к комплексному и холистическому видению процесса взаимодействия человека и ситуации, требующей совладания. Последняя реализуется в трех основных исследовательских трендах: 1) переосмыслении проблематики личностных ресурсов совладания, которые понимаются не как конкретные личностные диспозиции или же характеристики когнитивной сферы субъекта, а как комплексные особенности, выявление которых закономерно требует новых методологий; 2) пересмотре проблемы эффективности различных копинг-стратегий в силу накопления достаточного эмпирического материала, доказывающего неоднозначность корреляционных зависимостей между различными копинг-стратегиями человека и психологическим благополучием; 3) все более частом обращении к анализу процессуальных особенностей совладания, что, в частности, выражается во внимании к его антиципационным возможностям.

Ключевые слова: стресс, психологическая адаптация, стратегии совладания, личностные и средовые ресурсы совладания, совладание с неопределенностью, глобальные риски

Цитирование: Белинская Е. П. Совладание с трудностями в эпоху неопределенности и глобальных рисков: основные исследовательские тренды. *Вестник Кемеровского государственного университета*. 2022. Т. 24. № 6. С. 760–771. <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2022-24-6-760-771>

review article

Coping in Times of Uncertainty and Global Risks: The Main Research Trends

Elena P. Belinskaya
Moscow State Lomonosov University, Russia, Moscow
<http://orcid.org/0000-0002-3057-5273>
e-mail: elena_belinskaya@list.ru

Received 11 Sep 2022. Accepted after peer review 17 Oct 2022. Accepted for publication 31 Oct 2022.

Abstract: This article reviews foreign and domestic publications on the psychology of coping. Until the early XXI century, coping studies followed three research lines: 1) situations perceived as "difficult", 2) coping strategies and/or styles, 3) their relationships with personal and environmental coping resources. The current global situation of uncertainty and risks has affected the strategy of coping studies. They now demonstrate a more complex and holistic vision of the interaction between the person and the situation that requires coping. The interaction pattern follows three main research trends: 1) Personal coping resources are understood not as specific personal dispositions or cognitive characteristics, but as complex features that require new research methods; 2) New empirical material proves the ambiguity of correlation between various human coping strategies and psychological well-being; 3) Procedural features of coping and its anticipatory capabilities acquire more scientific attention.

Keywords: stress, psychological adaptation, coping strategies, personal and environmental coping resources, coping with uncertainty, global risks

Citation: Belinskaya E. P. Coping in Times of Uncertainty and Global Risks: The Main Research Trends. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2022, 24(6): 760–771. (In Russ.) <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2022-24-6-760-771>

Введение

Столкновение человека со сложными ситуациями неотделимо от самого процесса его формирования и развития как личности: ведь именно обдумывая и делая выбор, принимая те или иные решения, переживая связанные с ними сомнения и тревоги, мы реализуем свою субъектность и утверждаем собственное Я. Неудивительно, что проблема преодоления тех или иных трудностей в ходе онтогенетического развития являлась и продолжает быть одной из сквозных тем психологии. Понимание кризисов развития независимо от конкретных теоретических позиций исследователей объединено представлениями о том, что эти периоды затрагивают все стороны жизни субъекта, отражаясь в характеристиках его ведущей деятельности, качественно меняя его представления о мире и о себе, сопровождаясь глубокими эмоциональными переживаниями и, в случае успешного их разрешения, приводя к формированию новых психологических возможностей [1–3]. На этом пути неминуемы временные поражения и «откаты назад», ведь объективные условия онтогенеза личности далеко не всегда благоприятны, и потому вектор формируемого развития во многом модифицируется в силу действия психологических защит, позволяющих на определенное время конструктивно сохранять уже достигнутые психологические новообразования [4; 5]. Очевидно, что нормативные трудности развития неизбежно дополняются и неожиданными стрессорами, угрожающими благополучию человека (физическому, социальному, психологическому), ответ на воздействие которых также требует реагирования – как на уровне автоматических и неосознаваемых ответных реакций, так и посредством сознательных целенаправленных действий, создавая в итоге новые конфигурации процесса психологической адаптации человека к условиям своей жизни. Тем самым адаптирующийся субъект не только сохраняет свою способность к функционированию, приспособляясь к изменяющимся обстоятельствам, но и формирует готовность противостоять ситуации с целью сохранения своей уникальности и целостности [6–8].

Становление в 1970–1980-е гг. проблематики совладания с трудностями (копинга) суммировало достижения психологии развития, клинической психологии и психологии стресса, исходно задав достаточно комплексную оптику ее рассмотрения. Чуть позднее к ней добавился социально-психологический ракурс, появление которого определялось двумя фундаментальными обстоятельствами. Во-первых, онтологически факт наличия трудностей, требующих преодоления, неразрывно связан с другими людьми, действия которых могут препятствовать или же способствовать копинг-ответу, не говоря уже о том, что восприятие и оценка человеком своих отношений с социальным

окружением сами по себе могут выступать источником стресса. Во-вторых, с гносеологической точки зрения включение социально-психологического взгляда на проблему совладания с трудностями подкрепляло две доминирующие на тот момент исследовательские тенденции в ее освоении: отчетливое смещение трактовок процесса совладания от поведенческого к когнитивному полюсу и переход от понимания трудной ситуации как объективного стресса к ее интерпретации как чисто субъективной, как той или иной трудности, имеющей сугубо личностное значение. Одновременное наращивание массива эмпирических исследований закономерностей процесса совладания довольно быстро выявило неоднозначность связи его успешности с личностными и социальными ресурсами копинга, что в итоге привело к пониманию совладания как довольно специфического взаимодействия в системе *личность – ситуация*. Это также было созвучно теоретико-методологическим позициям современной социальной психологии [9; 10], опирающимся на сформулированную еще К. Левиным общую формулу социального поведения как функции текущего состояния субъекта и актуально воспринимаемого им окружения, как результата непрерывного взаимодействия человека и ситуации, для реализации которого в равной степени имеют значение как когнитивные и мотивационные факторы, так и то субъективное значение, которое придает субъект конкретным обстоятельствам [11].

Развитие психологии совладания вплоть до начала XXI в. включало в себя три основных исследовательских линии, реализуемых как теоретически, так и эмпирически: 1) выделение характеристик ситуаций, которые воспринимаются человеком как *трудные*; 2) изучение различных стратегий и / или стилей копинга; 3) анализ взаимосвязей последних с личностными и средовыми ресурсами совладания [12–19]. При этом, однако, возможности транс-психологического анализа, заданные интересом различных психологических дисциплин к проблематике копинга, оказались реализованы далеко не полностью. Несмотря на относительное единство методического инструментария (заметим, что в нем и на сегодняшний день преобладают шкальные опросники), изучение закономерностей совладания сформировало в каждой из них свои традиции. Так, в рамках клинической психологии внимание исследователей в основном оказалось центрировано на специфике копинга при соматических и психических заболеваниях [20–22]; для возрастных психологов доминирующий интерес закономерно стали представлять особенности копинга в тех или иных ситуациях развития (в разных возрастах, в разных институтах социализации и / или при смене самой ситуации развития) [23–27]; а психология стресса в большей степени

центрировалась на определении относительного *вклада* копинг-ответов в общий процесс саморегуляции человеком своих функциональных состояний [28; 29]. Каждая из этих традиций подкреплялись таким массивом эмпирических данных, который, казалось бы, вряд ли уже мог быть обобщен в каких-либо единых концептуальных рамках, особенно если учесть тот факт, что включение в данную проблематику социально-психологических исследований обернулось конкретизацией изучения особенностей совладания у отдельных социальных групп. Таковы, например, исследования, сосредоточенные на социокультурных закономерностях совладания со стрессом [30; 31], на конкретике копинг-процессов в различных профессиональных группах, а также на гендерной специфике копинга [32–35]. За этой усиливающейся дифференциацией проблематики в определенный момент оказалась забыта, как представляется, одна из центральных исходных ее идей – понимание совладания как процесса, внимание к его динамике, согласие в том, что феноменология копинга определяется не только и не столько характеристиками самой трудной ситуации и личностными особенностями субъекта, но их взаимодействием.

Однако в последнее десятилетие происходит, с нашей точки зрения, возврат к этой идее и ее переосмысление, что в свою очередь определяет современные тренды в исследовании совладания. Каковы же возможные причины этого и что именно становится доминирующим?

Современность как эпоха неопределенности и глобальных рисков

Представляется, что в первую очередь актуальные тренды исследований копинга определяются объективными изменениями современного социального пространства. Начавшись как эпоха быстрых социальных изменений (а потому сложно переживаемых, с трудом рефлекслируемых и конструктивно преодолеваемых), которая предъявляет социальным субъектам повышенные требования в ситуациях активного действия, сегодняшняя динамика социального поля все более и более теряет однозначность потенциальных векторов своего развития, а потому все чаще квалифицируется как неопределенная. Последнее десятилетие фактически привело исследователей социогуманитарного профиля к консенсусу относительно ведущих характеристик современности: введенное еще на заре ХХI в. З. Бауманом ее образное определение как «текучей» [36], в отечественной традиции наиболее полно, на наш взгляд, раскрыто А. Г. Асмоловым как сочетание неопределенности, сложности и разнообразия [37]. Подчеркивая перманентную безмерность реалий современной эпохи и, как следствие, понятное исследовательское искушение объять необъятное, он констатирует, что современное развитие социального пространства заставляет признать, прежде всего, факт его нелинейного развития, одновременное наличие в нем динамического и устойчивого, порядка и хаоса, торжества рационального и взрыва иррационального.

Подобная реальность не может быть объяснена старыми (как правило, линейными) моделями развития общества и человека, ее сложность и разнообразие требуют других теоретико-методологических принципов анализа, а также предполагают и новые ответы со стороны личности. Среди последних ведущую роль А. Г. Асмолов отводит т. н. преадаптивным процессам – в противовес традиционным, направленным на восстановление гомеостаза формам активности субъекта. Так, большую распространенность и ценность с точки зрения социальной успешности приобретают рискованные варианты социального поведения, при этом не только для отдельного человека, но и для групповых субъектов [38], которые несколько парадоксальным образом не отменяют и не конкурируют, а сосуществуют в одном пространстве с традиционными адаптивными вариантами жизнедеятельности. По сути, именно это и ставит под сомнение возможность простых объяснений и решений в эпоху неопределенности.

Очевидно, что неопределенность векторов социального развития, задающая фактическую невозможность точных прогнозов, сочетающаяся с одновременным существованием разнообразных по своей феноменологии форм жизнедеятельности субъектов и требованием их когнитивной и поведенческой сложности, приводящая к множественности вариантов социального мира в одном физическом времени и пространстве, может быть рассмотрена в разных ракурсах. Одним из них является оптика культуры. Согласно Т. Д. Марцинковской, динамика современного социального пространства может быть реинтерпретирована через обращение к концепту транзитивности [39]. Понимая транзитивное общество как, прежде всего, совокупность макро- и микромультикультурных пространств, она обращает внимание на такие принципиальные изменения в ходе социализации личности, как неопределенность границ поколений, активизацию процессов ресоциализации, усиление латентных (отсроченных) эффектов социальной адаптации, невозможность однозначной опоры в ходе онтогенетического развития на социальные нормы и ценности, которые не только быстро и непредсказуемо видоизменяются, но и вызывают неоднозначное к ним субъективное отношение. На личностном уровне подобная ситуация существенно меняет само восприятие индивидуального пространства / времени (т. е. индивидуальный хронотоп), следствием чего является усиление его гетерохронности, что в свою очередь вызывает у человека негативные эмоциональные переживания, которые частично могут быть преодолены через идентификацию не с конкретной социальной группой, а с той или иной субкультурой [39]. Собственно, именно последняя, независимо от своего реального или же виртуального характера, может стать основой для формирования и реализации персональной идентичности. И в этом смысле нарастающая объективная неопределенность социального пространства, все более актуализируя необходимость личностного выбора,

становится для человека уже не столько новыми условиями для активного социального действия, сколько основанием для формирования новых представлений о себе и мире [40].

Описанные фундаментальные изменения социального пространства жизнедеятельности современного человека, несомненно, предъявляют новые вызовы к его копинг-процессам, что все чаще определяется как задача совладания с неопределенностью [41–44]. Прежде чем перейти к описанию конкретных исследовательских направлений, в которых копинг рассматривается именно с этой точки зрения, определим кратко возможное психологическое содержание субъективного переживания ситуации неопределенности.

В целом среди выделяемых параметров объективной ситуации неопределенности максимально представлены следующие: новизна, сложность и противоречивость, невозможность контроля со стороны субъекта действия, множественность его потенциальных выборов и решений, а также связанная с ними высокая степень риска. По сути, эти же параметры характеризуют субъективное описание неопределенности. При этом на индивидуальную ее оценку, очевидно, влияют мотивационные (потребности в определенности и, соответственно, толерантность к неопределенности) и когнитивные (гибкость / ригидность и, соответственно, степень принятия риска) особенности личности, сопровождаясь целым спектром эмоциональных реакций и переживаний, в основе которых лежит нарастающая тревожность. Однако вопрос о том, каковы закономерности индивидуального ответа в этой ситуации, насколько видоизменяется репертуар совладания (причем с различных точек зрения – количества используемых стратегий копинга, скорости и последовательности их развертывания, доминирования тех или иных ресурсов, субъективной и объективной оценки эффективности / неэффективности совладания и т. п.), представляется достаточно сложным и требующим эмпирических решений. И в этом смысле по-прежнему остаются актуальными слова В. П. Зинченко, что «самое сложное – понять, как человек в реальной, жизненной ситуации противостоит неопределенности» [45, с. 17], что именно оказывается для него средствами ее минимизации и / или принятия, на каких личностных и средовых ресурсах они базируются.

Добавим, что сегодня на смену категоризации текущей ситуации как неопределенной все чаще приходит более «сильное» ее определение, а именно – как ситуации глобальных рисков¹ [46–49]. Тем самым особенности самого бытия нашего современника явно или неявно мыслятся как постоянная и комплексная угроза его жизнедеятельности и благополучию, в том числе психологическому, а совладание из адаптивной реакции, имеющей ту или иную степень успешности, превращается в жизненную необходимость. Особенно ярко это проявилось в изучении психологических следствий пандемии [50].

Подчеркнем при этом, что в целом при психологическом анализе ситуации глобальных рисков однозначно доминирует социально-психологический ракурс. Так, исследователями преимущественно рассматриваются не сами глобальные угрозы (совокупными характеристиками которых выступают всеобщность, непредсказуемая длительность и малая предсказуемость проявлений), а отношение к ним, особенности их восприятия, переживания и антиципации у различных социальных субъектов (индивидуальных и групповых). Фокус исследовательского внимания сосредоточен на таких психологических характеристиках следствий глобальных рисков, как разрушительность для веры в человека в свою способность влиять на будущее, воспринимаемая амбивалентность способов их предотвращения, включенность социальных представлений о глобальных рисках в оценку межгрупповых отношений и, как финитное следствие, усиление приверженности конспирологическим взглядам в массовом сознании и подверженности манипулятивным воздействиям. Все это позволяет говорить о кумулятивном стрессовом характере глобальных рисков, что закономерно затрудняет для человека возможности совладания в силу необходимости постоянного распределения привычных и поиска новых ресурсов копинга [51], возникновения и распространения сильных аффективных реакций – чувства неопределенности, тревоги и страха [52–54], снижения возможности планирования личной и профессиональной жизни, а также переживания возрастающей зависимости от решений субъектов государственной власти [55].

Актуальные исследовательские тренды проблематики совладания

Представляется, что современное изучение закономерностей совладания с неопределенностью сосредоточены на трех исследовательских направлениях.

Во-первых, это переосмысление проблематики личностных ресурсов совладания, которые все более понимаются не как конкретные личностные характеристики (например, локус контроля, личностная тревожность и пр.) или же характеристики когнитивной сферы субъекта (например, полезависимость / полнезависимость, гибкость / ригидность и пр.), а как комплексные особенности.

Вторым актуальным трендом при изучении совладания с неопределенностью становится пересмотр проблемы эффективности копинга, прежде всего, в силу накопления достаточного эмпирического материала, доказывающего неоднозначность корреляционных зависимостей между различными копинг-стратегиями человека и уровнем его психологической адаптации к ситуации неопределенности и, соответственно, психологическим благополучием.

В-третьих, современный акцент на ситуации неопределенности как «общей рамке» трудностей по-новому

¹ The Global Risks Report 2016. 11th ed. Geneva: World Economic Forum, 2016. URL: <http://reports.weforum.org/global-risks-2016/> (accessed 10 Aug 2022).

обращает исследователей к анализу процессуальных особенностей совладания, что, в частности, выражается во внимании к его антиципационным возможностям, все большем интересе не к реактивному, а к проактивному, обращенному в будущее, совладанию.

Очевидно, что выделенные тренды объединяет общая содержательная интенция: выраженный переход к более комплексному и холистическому видению процесса взаимодействия человека и ситуации, требующей совладания. Это может конкретизироваться исследователями и как требование учета целостных типологических структур деятельности и сознания, которые проявляются не в конкретных копинг-стратегиях, а в паттернах и стилях совладания [56], и как соединение отдельных личностных характеристик в некие комплексные «психологические орудия» для совладания [57], и как необходимость выяснения функциональных взаимозависимостей между различными этапами копинга (в частности, взаимопереходов от реактивного к проактивному копингу [по: 58]), и как доминирующий акцент на субъективном восприятии ситуации, требующей совладания, от личного осмысления которой зависит итоговая степень адаптации к ней (см., например, [59]). Остановимся, однако, на каждом из выделенных трендов более конкретно.

1. Более комплексное понимание личностных и когнитивных ресурсов совладания. Как справедливо отмечает Т. В. Корнилова [60], становление подобного взгляда имело свои гносеологические основания, среди которых центральными выступают два: общая логика развития исследований динамического контроля неопределенности и современные представления об индивидуальных стилях деятельности. Итогом стал переход от традиционного изучения отдельных диспозиционных факторов копинга к выявлению целостной картины психологической регуляции процессов восприятия, принятия и преодоления неопределенности. Очевидно, что для подобного комплексного анализа необходимы множественные показатели, что в свою очередь потребовало значительного изменения методологии исследований: на смену измерениям показателей по отдельным шкалам и определения их взаимосвязей пришли методы анализа латентных профилей, математического моделирования и др. [60–62]. Это привело к включению в перечень оснований совладания с неопределенностью новых переменных.

Что касается когнитивных ресурсов копинга – таково, например, обращение к концепту бдительности (способности находиться в состоянии активного покоя) как продуктивной реакции на неопределенность. Как комплексная характеристика бдительность включает в себя одновременно когнитивную сложность, потребность в познании и толерантность к неопределенности, однако подобное сочетание имеет, как оказалось, культурную специфику и не характерно для российских респондентов, для которых бдительность включала в себя, напротив, интолерантность к неопределенности и принятие риска [60]. Подобные же внутренние

противоречия выявлены в более локальных исследованиях психофизиологического профиля. Например, показано, что успешности совладания с перцептивной неопределенностью могут способствовать оба полюса известных когнитивно-стилевых особенностей (в частности – полезависимости / полнезависимости), противоречивое сочетание которых нередко формирует такой специфический ресурс совладания, как «потребность в завершении» [63; 64]. Подобное сочетание несочетаемого в копинг-ответе косвенно свидетельствует о нарушении рациональности в оценке ситуации, и потому неудивительно, что по другим отечественным исследованиям констатируется усиление в процессах совладания с неопределенностью защитных механизмов и снижение количества рациональных стратегий [65], ведь пережить неопределенность помогают иррациональная вера в собственную неуязвимость, возможности контроля и справедливость мира.

Более сложное и одновременно целостное понимание оснований совладания имеет свое выражение и в отношении личностных ресурсов копинга. Достаточно характерным, на наш взгляд, здесь является все более частое обращение к концепту осознанности. При всем разнообразии существующих на данный момент конкретных подходов и методик определения осознанности [66–69] содержательно ее феноменология описывается двумя составляющими: 1) произвольной регуляцией внимания для сосредоточения в настоящем (наблюдение за собственным текущим состоянием, внутренним опытом и за внешними событиями, характеристиками самой ситуации), 2) особым отношением к получаемому опыту, основанном на его безоценочном принятии. При том что активное эмпирическое изучение закономерностей осознанности демонстрирует, что она оказывает позитивное влияние на эмоциональную сферу субъекта, снижая уровень тревоги и депрессии, на его когнитивные функции, способствуя внимательности и повышая работоспособность, и на психологическое благополучие в целом, возникает вопрос о механизмах, за счет которых происходит подобное влияние. Согласно ряду исследований, таковым механизмом могут выступать процессы совладания: существуют эмпирические данные о взаимосвязи высокого уровня осознанности и ряда конструктивных стратегий совладания, а также показана отрицательная связь высокой осознанности со стратегиями избегания и ухода при столкновении с трудностями [70], и потому сегодня достаточно распространенной является точка зрения об опосредующей роли копинга между осознанностью и психологическим благополучием. Однако существуют и другие данные, согласно которым сосредоточение на текущих переживаниях, в том числе негативных, свойственное высокой осознанности, может сопровождаться отказом от поведенческой активности, избеганием внешних стимулов и приводить к дезадаптивным стратегиям совладания [по: 71]. Однако здесь наблюдаются и кросс-культурные различия, и внутренние противоречия: так, согласно нашим данным, для российских

респондентов была характерна положительная взаимосвязь высокой осознанности с копинг-стратегией подавления конкурирующей деятельности и отрицательная – со стратегией ухода от проблемы, но и одновременно отсутствие каких-либо взаимосвязей с другими адаптивными стратегиями совладания, а для узбекских респондентов взаимосвязь осознанности с копингом отсутствовала в принципе [72].

2. Проблема эффективности копинга. Собственно, именно наличие внутренне противоречивых эмпирических данных о возможных ресурсах совладания создало основу второго исследовательского тренда, а именно более комплексного подхода к проблеме эффективности копинга.

Ряд зарубежных и отечественных исследований свидетельствует, что в ситуации неопределенности и глобальных рисков не приходится говорить об однозначной адаптивности / неадаптивности копингов – хотя бы в силу большой динамичности и непредсказуемости самой ситуации. Более весомое значение приобретают и конкретные средовые факторы, например характеристики близкого социального окружения субъекта. Так, на примере динамики совладания с трудными ситуациями в рамках школьного обучения показано, что характеристики современной образовательной среды не только могут оказывать влияние на особенности совладающего репертуара подростков (в силу того, что могут поощряться или наказываться разные способы преодоления трудностей), но и парадоксальным образом влиять на его успешность: например, в школах, где такая традиционно считаемая деструктивной стратегия как конфронтация вольно или невольно поддерживается, она становится источником формирования у подростка собственного мнения и дает возможность отстаивать его, развивая в том числе и различные другие социальные навыки и компетенции (см. уже указанную работу [26]). Очевидно также, что в ситуации глобальной неопределенности может меняться и общая картина мира субъекта, система его личностных смыслов. Косвенным доказательством тому являются эмпирические данные, полученные при изучении предикторов успешной адаптации в случае хронического заболевания: так, при изучении его предикторов совладания оказалось, что максимальный вклад в успешность копинга вносят не те или иные непосредственные способы преодоления, а восприятие болезни и приписываемый ей личностный смысл [по: 20].

Ситуация пандемии и периода самоизоляции дала новый импульс переосмыслению проблемы эффективности совладания, акцентировав уже звучавшую до того в исследованиях копинга мысль, что стратегии копинга могут менять свой адаптивный потенциал в силу возможности модерирования влияния эмоций на эффективность деятельности: например, стратегия самоконтроля как способ преодоления трудностей может снижать негативные переживания и, соответственно, влиять на такую стратегию копинга, как переоценка ситуации, но одновременно оказывать негативный эффект на результаты деятельности в силу

снижения концентрации на проблеме, требующей совладания. Рассматривая ситуацию пандемии как глобальный стрессор, имеющий кумулятивный эффект, сегодня исследователи также отмечают неоднозначность адаптивности / неадаптивности копинг-стратегий и их предикторов. Так, высокий уровень тревожности, обычно ведущий к деструктивным копингам, может парадоксальным образом не влиять на уровень толерантности / интолерантности к неопределенности, а сама интолерантность к неопределенности может выступить ресурсом, предупреждающим человека об опасности. Более того – как уже отмечалось выше [56], было показано, что при тревоге, связанной с неизбежным риском, концентрация на негативных эмоциях может не быть дисфункциональным копингом, т. к. не влияет на общее переживание психологического благополучия. Подобные эмпирические данные все более заставляют исследователей сегодня говорить об условности выделения адаптивных / дезадаптивных копинг-стратегий как таковых, переходя к их рассмотрению в общем контексте: характеристик потребностно-мотивационной сферы субъекта, динамики его образа мира и самого себя, особенностей взаимовлияния эмоциональной и когнитивной сфер [по: 73].

3. Процессуальные составляющие копинга. Наконец, обращаясь к третьему из выделяемых нами трендов современных исследований копинга, а именно вниманию к его процессуальным составляющим в виде проактивного совладания, отметим, что на его актуализацию в определенной степени оказали влияние первые два. Так, с одной стороны, все больший акцент на изучении закономерностей и следствий общей когнитивной оценки трудной ситуации как неопределенной привел к необходимости включения в анализ совладания процессов его динамики, в частности внимания к взаимопереходам копингов (от реактивных к проактивным и наоборот). С другой – в силу очевидной уже недостаточности рассмотрения конкретных личностных и когнитивных особенностей в качестве ресурсов совладания возникший акцент на комплексном понимании ресурсов в случае проактивности заставил в определенной степени переосмыслить само их понимание, что усилило т. н. ресурсные модели копинга [по: 74; 75].

Изучение проактивности в совладании как возможности предвосхитить будущие трудности (при этом в ситуациях, которые представляются субъекту принципиально вариативными по своему исходу и непредсказуемыми) опять же поставило перед исследователями вопрос о наличии некоторого ключевого ресурса совладания с трудностями, который может направлять и контролировать использование других ресурсов. При всем разнообразии полученных эмпирических данных в качестве такого ключевого ресурса чаще всего выделяют оптимизм, жизнестойкость и самооффективность [по: 76], т. е. диспозиции, тесно связанные с эмоциональной и мотивационной сферами, а также с целеполаганием. Очевидно, что представления о собственной самооффективности

не только определяют степень усилий, предпринимаемых человеком для решения своих актуальных проблем (т. е. реактивный копинг), но и в силу связанности с процессом целеполагания влияют на проактивное совладание. Однако при этом неоднозначные эмпирические данные были получены при попытках установить связь проактивности в совладании с уровнем субъективного благополучия человека: некоторые исследователи отмечают, что далеко не все аспекты проактивного совладания положительно коррелируют с высоким уровнем субъективного благополучия, а на отечественной выборке отмечается отсутствие такой связи [77]. В чем-то похожие эмпирические данные касаются связи проактивного копинга и субъективной удовлетворенности жизнью: так, некоторые зарубежные исследования не обнаруживают взаимосвязи между этими показателями, а отечественные – показывают ее наличие [78; 79]. Определенным решением для объяснения отмечаемых противоречий может стать включение в исследование такой опосредующей переменной, как текущее эмоциональное состояние субъекта копинга: например, наше недавнее исследование предикторов успешного проактивного совладания показывает, что оно опосредуется переживанием преимущественно положительных эмоций, которые уже в свою очередь являются весомым предиктором высокой удовлетворенности жизнью [58]. Однако последние эмпирические данные показывают, что данное опосредствование может иметь существенные кросс-культурные особенности [80].

Литература / References

1. Выготский Л. С. Исторический смысл психологического кризиса. In: Выготский Л. С. Собр. соч. Т. 1. Вопросы теории и истории психологии. М.: Педагогика, 1982. С. 291–436. [Vygotsky L. S. The historical meaning of the psychological crisis. In: Vygotsky L. S. *Collected Works. Vol. 1. Questions of the theory and history of psychology*. Moscow: Pedagogika, 1982, 291–436. (In Russ.)]
2. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. 2-е изд. М.: Политиздат, 1977. 304 с. [Leontyev A. N. *Activity. Consciousness. Personality*. 2nd ed. Moscow: Politizdat, 1977, 304. (In Russ.)] EDN: YPTEQM
3. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. 2-е изд. М.: Флинта, 2006. 352 с. [Erikson E. *Identity: youth and crisis*. 2nd ed. Moscow: Flinta, 2006, 352. (In Russ.)] EDN: QXPMCL
4. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции. М.: Азбука, 2011. 478 с. [Freud Z. *Introduction to psychoanalysis: lectures*. Moscow: Azbuka, 2011, 478. (In Russ.)] EDN: QYBPNF
5. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М.: Айрис-пресс, 2004. 464 с. [Horney K. *The neurotic personality of our time*. Moscow: Airis-press, 2004, 464. (In Russ.)] EDN: QXKGLX
6. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 166 с. [Ababkov V. A., Perre M. *Adaptation to stress. Fundamentals of theory, diagnosis, and therapy*. St. Petersburg: Rech, 2004, 166. (In Russ.)] EDN: RBQNBB
7. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности. *Вопросы психологии*. 1989. № 1. С. 92–100. [Ball G. A. The concept of adaptation and its significance for personality psychology. *Voprosy Psikhologii*, 1989, (1): 92–100. (In Russ.)]
8. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 1993, 44(1): 1–21. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.44.1.1>
9. Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация: уроки социальной психологии. М.: Аспект Пресс, 1999. 429 с. [Ross L., Nisbett R. *The person and the situation: perspectives of social psychology*. Moscow: Aspect Press, 1999, 429 p. (In Russ.)]
10. Гилович Т., Росс Л. Наука мудрости. М.: Individuum, 2019. 368 с. [Gilovich T., Ross L. *The science of wisdom*. Moscow: Individuum, 2019, 368. (In Russ.)]

Заключение

Кратко определим основные исследовательские задачи, которые связаны с указанными тенденциями. С нашей точки зрения, они могут быть обозначены: во-первых, как задача более интенсивного методического поиска (а именно – представляется перспективным обращение к качественным методам для изучения столь сложной феноменологии, каковой является копинг с неопределенностью); во-вторых, как существенный пересмотр моделей социальной адаптации человека в целом (а именно – утверждение в них скорее бифуркационных моментов, нежели линейных).

Конфликт интересов: Автор заявил об отсутствии потенциальных конфликтов интересов в отношении исследования, авторства и / или публикации данной статьи.

Conflict of interests: The author declared no potential conflict of interests regarding the research, authorship, and / or publication of this article.

Финансирование: Исследование выполнено в рамках гранта РНФ, проект № 22-18-00230 «Предикторы психологической адаптации личности в ситуации глобальных рисков цифрового мира: межпоколенный и гендерный анализ».

Funding: The research was supported by the Russian Science Foundation, project No. 22-18-00230 "Predictors of psychological adaptation of personality in the situation of global risks of the digital world: intergenerational and gender analysis".

11. Белинская Е. П. Совладание как социально-психологическая проблема. *Психологические исследования*. 2009. № 1. [Belinskaya E. P. Coping as social-cultural problem. *Psychological Studies*, 2009, (1). (In Russ.)] URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/1001/541> (accessed 10 Aug 2022). EDN: KYTSCB
12. Белинская Е. П. Совладание с трудностями в эпоху новых информационных технологий: возможности и ограничения. *Психологические исследования*. 2014. Т. 7. № 38. [Belinskaya E. P. Coping with challenges in the era of new information technologies: opportunities and limitations. *Psychological Studies*, 2014, 7(38). (In Russ.)] URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/577> (accessed 10 Aug 2022). EDN: TLPMPF
13. 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. [Rasskazova E. I., Gordeeva T. O., Osin E. N. Coping strategies in the structure of activity and selfregulation: psychometric properties and applications of the COPE inventory. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2013, 10(1): 82–118. (In Russ.)] EDN: QYZBYT
14. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы, ред. А. Л. Журавлев, Т. А. Крюкова, Е. А. Сергиенко. М.: ИП РАН, 2008. 474 с. [Coping behavior. Current state and prospects, eds. Zhuravlev A. L., Kryukova T. L., Sergienko E. A. Moscow: IP RAS, 2008, 474. (In Russ.)] EDN: PVNXUH
15. Хачатурова М. Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2013. Т. 10. № 3. С. 160–169. [Khachaturova M. R. Coping repertoire of personality: a review. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2013, 10(3): 160–169. (In Russ.)] EDN: SHBGAN
16. Lazarus R. S. Coping theory and research: Past, present and future. *Psychosomatic Medicine*, 1993, 55(3): 237–247. <https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002>
17. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personal and Social Psychology*, 1984, 46(4): 839–852. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839>
18. Compas B. E., Connor-Smith J. K., Saltzman H., Thomsen A. H., Wadsworth M. E. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 2001, 127(1): 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
19. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub K. J. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 56(2): 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
20. Абросимов И. Н., Ялтонский В. М. Выбор копинг-стратегии как фактор психологической адаптации пациента к хроническому соматическому заболеванию. *Вестник Омского университета. Серия «Психология»*. 2018. № 4. С. 12–18. [Abrosimov I. N., Yaltonskiy V. M. The choice of coping strategy as a factor of psychological adaptation of the patient to chronic somatic disease. *Herald of Omsk University. Series "Psychology"*, 2018, (4): 12–18. (In Russ.)] <https://doi.org/10.25513/2410-6364.2018.4.12-18>
21. Шаргородская О. В. Влияние диспозиционных и социальных факторов на выбор совладающего поведения в ситуации болезни (ВИЧ-инфекции). *Психологические исследования*. 2016. Т. 9. № 49. [Shargorodskaya O. V. The impact of dispositional and social factors on coping choice with a disease (HIV-infection). *Psychological Studies*, 2016, 9(49). (In Russ.)] URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/434> (accessed 10 Aug 2022). EDN: YHHOKR
22. Bouchard G., Guillemette A., Landry-Léger N. Situational and dispositional coping: An examination of their personality, cognitive appraisals and psychological distress. *European Journal of Personality*, 2004, 18(3): 221–238. <https://doi.org/10.1002/per.512>
23. Куфтяк Е. В. Жизнеспособность в подростковом и юношеском возрасте: динамика и детерминанты. *Вестник РФФИ. Гуманитарные и общественные науки*. 2018. № 3. С. 126–134. [Kuftyak E. V. Viability in teenagers and adolescents: dynamics and determinants. *Vestnik RFFI. Gumanitarnye i obshchestvennyye nauki*, 2018, (3): 126–134. (In Russ.)] <https://doi.org/10.22204/2587-8956-2018-092-03-126-134>
24. Малышев И. В. Взаимосвязь социально-психологической адаптации личности и копинг-поведенческих стратегий учащихся и студентов. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика*. 2012. Т. 12. № 3. С. 69–74. [Malyshev I. V. Interrelation of the social-psychological adaptation of a personality and the coping-behaviour strategies of pupils and students. *Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology*, 2012, 12(3): 69–74. (In Russ.)] EDN: PDISCD
25. Солдатова Г. У., Зотова Е. Ю. Кибербуллинг в школьной среде: трудная онлайн-ситуация и способы совладания. *Образовательная политика*. 2011. № 5. С. 11–22. [Soldatova G. U., Zotova E. Yu. Cyberbullying at school: a difficult online situation and ways of coping. *Obrazovatelnaia politika*, 2011, (5): 11–22. (In Russ.)] EDN: JGJBQM
26. Хломов К. Д., Бочавер А. А., Корнеев А. А. Копинг-стратегии и образовательная среда подростков. *Социальная психология и общество*. 2020. Т. 11. № 2. С. 180–199. [Khlomov K. D., Bochaver A. A., Korneev A. A. Coping strategies of adolescents and educational environment. *Social psychology and society*, 2020, 11(2): 180–199. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17759/sps.2020110211>

27. Frydenberg E., Lewis R. Teaching coping to adolescents: When and to whom? *American Educational Research Journal*, 2000, 37(3): 727–745. <https://doi.org/10.3102/00028312037003727>
28. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса. *Психологический журнал*. 2006. Т. 27. № 2. С. 113–123. [Bodrov V. A. Coping stress problem. Part II. Coping stress processes and resources. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 2006, 27(2): 113–123. (In Russ.)] EDN: HULNBR
29. Cross S. E. Self-construals, coping, and stress in cross-cultural adaptation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1995, 26(6): 673–697. <https://doi.org/10.1177/002202219502600610>
30. Жданова С. Ю., Федотова В. А. Копинг-стратегии как механизмы адаптации иностранных студентов к условиям российской образовательной среды. *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология*. 2018. № 4. С. 89–105. [Zhdanova S. Yu., Fedotova V. A. Coping strategies as adaptation mechanisms of foreign students to the new requirements of the Russian educational environment. *Moscow University Psychology Bulletin*, 2018, (4): 89–105. (In Russ.)] <https://doi.org/10.11621/vsp.2018.04.89>
31. *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*, eds. Wong P. T. P., Wong L. C. J. NY: Springer, 2006, 662.
32. Куфтяк Е. В. Жизнеспособность человека в условиях травматичных и стрессовых событий: теоретический обзор. *Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность: Междунар. науч.-практ. конф. (Москва, 25–27 апреля 2016 г.)*. М.: МГУДнТ, 2016. Ч. 3. С. 205–210. [Kuftyak E. V. The resilience of human in traumatic and stressful events: a theoretical review. *Humanitarian foundations of social progress: Russia and modernity: Proc. Intern. Sci.-Prac. Conf., Moscow, 25–27 Apr 2016*. Moscow: MSUDT, 2016, pt. 3, 205–210. (In Russ.)] EDN: WJWPBP
33. Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В. Совладание с ролевой перегрузкой как проявление жизненного стиля современных женщин. *Образование и саморазвитие*. 2015. № 3. С. 150–157. [Kryukova T. L., Saporovskaya M. V. Coping with role overload as a manifestation of the lifestyle of modern women. *Education and Self Development*, 2015, (3): 150–157. (In Russ.)] EDN: UUWPEN
34. Фомина Е. А., Соломонов В. А. Гендерные особенности адаптации субъектов к ситуации смены видов профессиональной деятельности. *Актуальная Психология*. 2021. № 2. С. 159–164. [Fomina E. A., Solomonov V. A. Gender peculiarities of adaptation of subjects to the situation of changing types of professional activity. *Modern Psychology Scientific Bulletin*, 2021, (2): 159–164. (In Russ.)] <https://doi.org/10.46991/SBMP/2021.4.2.159>
35. Weber H. Breaking the rules: Personal and social responses to coping norm-violations. *Anxiety, Stress and Coping*, 2003, 16(2): 133–153. <https://doi.org/10.1080/1061580031000120174>
36. Бауман З. *Текущая современность*. СПб.: Питер, 2008. 240 с. [Bauman Z. *Liquid modernity*. St. Petersburg: Piter, 2008, 240. (In Russ.)] EDN: QOABEJ
37. Асмолов А. Г. Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия. *Психологические исследования*. 2015. Т. 8. № 40. [Asmolov A. G. Psychology of modernity: the challenges of uncertainty, complexity and diversity. *Psychological Studies*, 2015, 8(40). (In Russ.)] URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/550> (accessed 10 Aug 2022). EDN: TWHMAT
38. Асмолов А. Г., Шехтер Е. Д., Черноризов А. М. Парадокс сосуществования адаптации и преадаптации в историко-эволюционном процессе. *Вопросы психологии*. 2021. Т. 67. № 4. С. 3–20. [Asmolov A. G., Shekhter E. D., Chernorizov A. M. The paradox of the adaptation and preadaptation coexistence of in the historical and evolutionary process. *Voprosy Psikhologii*, 2021, 67(4): 3–20. (In Russ.)] EDN: VQJMDP
39. Марцинковская Т. Д. Информационное пространство транзитивного общества: проблемы и перспективы развития. *Консультативная психология и психотерапия*. 2019. Т. 27. № 3. С. 77–96. [Martsinkovskaya T. D. Information space of a transitive society: challenges and prospects. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2019, 27(3): 77–96. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17759/cpp.2019270306>
40. Белинская Е. П. Неопределенность как категория современной социальной психологии личности. *Психологические исследования*. 2014. Т. 7. № 36. [Belinskaya E. P. Uncertainty as a category of modern social psychology of personality. *Psychological Studies*, 2014, 7(36). (In Russ.)] URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/604> (accessed 10 Aug 2022). EDN: THSVPT
41. Львова Е. Н., Шлягина Е. И., Гусев А. Н. Применение теста рисуночной фрустрации С. Розенцвейга в исследовании особенностей совладания в ситуации неопределенности. *Национальный психологический журнал*. 2016. № 1. С. 19–27. [Lvova E. N., Shlyagina E. I., Gusev A. N. Using the Rosenzweig frustration picture test in the study of coping behaviour in the situation of uncertainty. *National Psychological Journal*, 2016, (1): 19–27. (In Russ.)] <https://doi.org/10.11621/npj.2016.0103>
42. Кандыбович С. Л. Стратегии психологической безопасности человека в условиях неопределенности. *Человеческий капитал*. 2018. № 8. С. 63–75. [Kandybovich S. L. Strategies for psychological human security under circumstances of uncertainty. *Human capital*, 2018, (8): 63–75. (In Russ.)] EDN: XUZCLR

43. Tormala Z. L. The role of certainty (and uncertainty) in attitudes and persuasion. *Current Opinion in Psychology*, 2016, 10: 6–11. <https://doi.org/10.1016/J.COPSYC.2015.10.017>
44. Битюцкая Е. В. Проблема циклической динамики копинга: характеристики процесса и методические решения. *Вопросы психологии*. 2022. Т. 68. № 1. С. 57–72. [Bityutskaia E. V. The problem of cyclic dynamics: process characteristics and methodological solutions. *Voprosy Psikhologii*, 2022, 68(1): 57–72. (In Russ.)] EDN: OETXGL
45. Зинченко В. П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция? *Вопросы психологии*. 2007. № 6. С. 3–20. [Zinchenko V. P. Tolerance towards vagueness: is it news or a psychological tradition? *Voprosy Psikhologii*, 2007, (6): 3–20. (In Russ.)] EDN: QCSVTD
46. Емельянова Т. П., Нестик Т. А. Проблема глобальных рисков в социально-психологических исследованиях. *Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности*, отв. ред. В. В. Знаков, А. Л. Журавлев. М.: ИП РАН, 2018. С. 696–705. [Emelyanova T. P., Nestik T. A. Problem of global risks in socio-psychological studies. *Human psychology as a subject of knowledge, communication, and activity*, eds. Znakov V. V., Zhuravlev A. L. Moscow: IP RAS, 2018, 696–705. (In Russ.)] EDN: YNXNQT
47. Нестик Т. А., Журавлев А. Л. Отношение к глобальным рискам: социально-психологический анализ и перспективы исследований. *Разработка понятий современной психологии*, отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко, Н. Е. Харламенкова, Г. А. Виленская. М.: ИП РАН, 2021. Т. 3. С. 503–537. [Nestik T. A., Zhuravlev A. L. Attitudes to global risks: socio-psychological analysis and research prospects. *Development of concepts of modern psychology*, eds. Zhuravlev A. L., Sergienko E. A., Kharlamenkova N. E., Vilenskaya G. A. Moscow: IP RAS, 2021, vol. 3, 503–537. (In Russ.)] https://doi.org/10.38098/thry_21_0439_15
48. Rönnlund M., Del Missier F., Mäntylä T., Carelli M. G. The fatalistic decision maker: Time perspective, working memory, and older adults' decision-making competence. *Frontiers in Psychology*, 2019, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02038>
49. Clayton S., Manning C. M., Krygsmann K., Speiser M. *Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance*. Washington, D.C.: American Psychological Association, and ecoAmerica, 2017. URL: <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf> (accessed 10 Aug 2022).
50. Нестик Т. А. Влияние пандемии COVID-19 на общество: социально-психологический анализ. *Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология*. 2020. Т. 5. № 2. С. 47–83. [Nestik T. A. The impact of the COVID-19 pandemic on society: socio-psychological analysis. *Institute of psychology Russian Academy of Sciences. Social and economic psychology*, 2020, 5, (2): 47–83. (In Russ.)] <https://doi.org/10.38098/ipran.sep.2020.18.2.002>
51. Yu H., Li M., Li Z., Xiang W., Yuan Y., Liu Y., Li Z., Xiong Z. Coping style, social support and psychological distress in the general Chinese population in the early stages of the COVID-2019 epidemic. *BMC Psychiatry*, 2020, 20. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3556633>
52. Jacobson N. C., Lekkas D., Price G., Heinz M. V., Song M., James O'Malley A., Barr P. J. Flattening the mental health curve: COVID-19 stay-at-home orders result in alterations in mental health search behavior in the United States. *JMIR Mental Health*, 2020, 7(6). <https://doi.org/10.2196/19347>
53. Montemurro N. The emotional impact of COVID-19: From medical staff to common people. *Brain, Behavior, and Immunity*, 2020, 87: 23–24. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.032>
54. Ениколопов С. Н., Бойко О. М., Медведева Т. И., Воронцова О. Ю., Казьмина О. Ю. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19. *Психолого-педагогические исследования*. 2020. Т. 12. № 2. С. 108–126. [Enikolopov S. N., Boyko O. M., Medvedeva T. I., Vorontsova O. U., Kazmina O. U. Dynamics of psychological reactions at the start of the pandemic of COVID-19. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya*, 2020, 12(2): 108–126. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17759/psyedu.2020120207>
55. Асмолов А. Г., Солдатова Г. У., Чигарькова С. В., Малева Т. М., Алдошина Т. Л., Сорокина С. С. Кросскультурный мониторинг образов инфодемии и пандемии. Антропологические последствия пандемии. *Мониторинг экономической ситуации в России. Тенденции и вызовы социально-экономического развития*, ред. В. С. Гуревич, С. М. Дробышевский, А. В. Колесников, В. А. Мау, С. Г. Синельников-Мурылев. М.: ИЭП, 2020. Т. 12. С. 40–48. [Asmolov A. G., Soldatova G. U., Chigarkova S. V., Maleva T. M., Aldoshina T. L., Sorokina S. S. Cross-cultural monitoring of pandemic and infodemia images. Anthropological implications. *Monitoring of the economic situation in Russia. Trends and challenges of socio-economic development*, eds. Gurevich V. S., Drobyshevsky S. M., Kolesnikov A. V., Mau V. A., Sinelnikov-Murylev S. G. Moscow: IEP, 2020, vol. 12, 40–48. (In Russ.)] EDN: TDBSPQ
56. Рассказова Е. И., Леонтьев Д. А., Лебедева А. А. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание. *Консультативная психология и психотерапия*. 2020. Т. 28. № 2. С. 90–108. [Rasskazova E. I., Leontiev D. A., Lebedeva A. A. Pandemic as a challenge to subjective well-being: anxiety and coping. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2020, 28(2): 90–108. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280205>

57. Марцинковская Т. Д., Юрченко Н. И. Проблема совладания в транзитивном обществе. *Психологические исследования*. 2016. Т. 9. № 49. [Martsinkovskaya T. D., Yurchenko N. I. Coping strategies in transitive society. *Psychological Studies*, 2016, 9(49). (In Russ.)] URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/430> (accessed 10 Aug 2022). EDN: YHHOLL
58. Белинская Е. П., Вечерин А. В., Агадуллина Е. Р. Опросник проактивного копинга: адаптация на неклинической выборке и прогностические возможности. *Клиническая и специальная психология*. 2018. Т. 7. № 3. С. 192–211. [Belinskaya E. P., Vecherin A. V., Agadullina E. R. Proactive coping inventory: adaptation to a non-clinical sample and the predictive capability. *Clinical Psychology and Special Education*, 2018, 7(3): 192–211. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17759/cpse.2018070312>
59. Рассказова Е. И. Возможности диспозиционной и ситуативной оценки копинг-стратегий (на примере применения общей и специфичной для пандемии версий методики COPE). *Экспериментальная психология*. 2022. Т. 15. № 1. С. 204–219. [Rasskazova E. I. Possibilities of dispositional and situational variants of coping strategies assessment (on the model of general and pandemic-specific versions of COPE). *Experimental Psychology (Russia)*, 2022, 15(1): 204–219. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17759/exppsy.2022150113>
60. Корнилова Т. В. Совладание с неопределенностью: связи с эмоциональным интеллектом, готовностью к риску и рациональностью. *Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие*: IV Междунар. науч. конф. (Кострома, 22–24 сентября 2016 г.) Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. Т. 1. С. 37–39. [Kornilova T. V. Coping with uncertainty: links with emotional intelligence, risk readiness and rationality. *Psychology of stress and coping behavior: resources, health, and development*: IV Intern. Sci. Conf., Kostroma, 22–24 Sep 2016. Kostroma: Kostroma SU, 2016, vol. 1, 37–39. (In Russ.)] EDN: XIOFTP
61. Weinstein N., Brown K. W., Ryan R. M. A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 2009, 43(3): 374–385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>
62. Parker J. D. A., Endler N. S. Coping and defence: a historical overview. *Handbook of coping: Theory, research, application*, eds. Zeidner M., Endler N. S. NY: Wiley, 1996, 3–23.
63. Kossowska M., Czarnek G., Wyczesany M., Wronka E., Szwed P., Bukowski M. Electrocortical indices of attention correlate with need for closure. *NeuroReport*, 2015, 26(5): 285–290. <https://doi.org/10.1097/WNR.0000000000000345>
64. Sankaran S., Grzymala-Moszczynska J., Strojny A., Strojny P., Kossowska M. Rising up to the 'challenge'? The role of need for closure and situational appraisals in creative performance. *Personality and Individual Differences*, 2017, 106, 136–145. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.045>
65. Орестова В. Р., Ткаченко Д. П., Манчхашвили М. А. Иррациональность мышления как способ совладания с неопределенностью современного мира. *Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование»*. 2021. № 4. С. 50–64. [Orestova V. R., Tkachenko D. P., Manchhashvili M. A. Irrationality of thinking as a way of cope with the uncertainty of the modern world. *RSUH/RGGU Bulletin. "Psychology. Pedagogics. Education" Series*, 2021, (4): 50–64. (In Russ.)] <https://doi.org/10.28995/2073-6398-2021-4-50-64>
66. Langer E. Mindfulness isn't much harder than mindlessness. *Harvard Business Review*. 13.01.2016. URL: <https://hbr.org/2016/01/mindfulness-isnt-much-harder-than-mindlessness> (accessed 10 Aug 2022).
67. Lynch S., Gander M.-L., Kohls N., Kudielka B., Walach H. Mindfulness-based coping with university life: A non-randomized wait-list controlled pilot evaluation. *Stress and Health*, 2011, 27(5): 365–375. <https://doi.org/10.1002/smi.1382>
68. Moeller R. W., Seehuus M., Simonds J., Lorton E., Randle T. S., Richter C., Peisch V. The differential role of coping, physical activity, and mindfulness in college student adjustment. *Frontiers in Psychology*, 2020, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01858>
69. Shapiro S. L., Oman D., Thoresen C. E., Plante T. G., Flinders T. Cultivating mindfulness: Effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 2008, 64(7): 840–862. <https://doi.org/10.1002/jclp.20491>
70. Keng S.-L., Tong E. M. W. Riding the tide of emotions with mindfulness: Mindfulness, affect dynamics, and the mediating role of coping. *Emotion*, 2016, 16(5): 706–718. <https://doi.org/10.1037/emo0000165>
71. Голубев А. М., Дорошева Е. А. Особенности применения русскоязычной версии пятифакторного опросника осознанности. *Сибирский психологический журнал*. 2018. № 69. С. 46–68. [Golubev A. M., Dorosheva E. A. Psychometrical characteristics and applied features of a Russian version of Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Sibirskiy Psikhologicheskiy Zhurnal*, 2018, (69): 46–68. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17223/17267080/69/3>
72. Белинская Е. П., Джуряева М. Р. Взаимосвязь проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями и уровня осознанности: кросс-культурный анализ. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*. 2021. Т. 11. № 1. С. 48–62. [Belinskaya E. P., Dzhuraeva M. R. The relationship between proactive coping with difficult life situations and the level of mindfulness: a cross-cultural analysis. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2021, 11(1): 48–62. (In Russ.)] EDN: ZGSZPX

73. Битюцкая Е. В. Успешность копинга. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2022. Т. 19. № 2. С. 382–404. [Bityutskaya E. V. Coping success. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2022, 19(2): 382–404. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2022-1-382-404>
74. Greenglass E. R. Proactive coping. *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges*, ed. Frydenberg E. London: Oxford University Press, 2002, 37–62.
75. Greenglass E., Fiksenbaum L. Proactive coping, positive affect, and well-being. *European Psychologist*, 2009, 14(1): 29–39. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.29>
76. Frydenberg E. Coping research: Historical background, links with emotion, and new research directions on adaptive processes. *Australian Journal of Psychology*, 2014, 66(2): 82–92. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12051>
77. Старченкова Е. С. Ресурсы проактивного совладающего поведения. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика*. 2012. № 1. С. 51–61. [Starchenkova E. S. Psychological resource of proactive coping behavior. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 12. Psikhologiya. Sotsiologiya. Pedagogika*, 2012, (1): 51–61. (In Russ.)] EDN: OVYUBJ
78. Bogdan C., Rioux L., Negovan V. Place attachment, proactive coping and well-being in university environment. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2012, 33: 865–869. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.245>
79. Яременко А. И., Исаева Е. Р., Колегова Т. Е., Ситкина Е. В., Васильева Ю. В. Удовлетворенность качеством жизни пациентов с минимальными рубцовыми деформациями лица и шеи. *Клиническая и специальная психология*. 2018. Т. 7. № 1. С. 75–90. [Iaremenko A. I., Isaeva E. R., Kolegova T. E., Sitkina E. V., Vasilieva J. V. Satisfaction with quality of life in patients with minimum cicatricial damage of the face and neck. *Clinical Psychology and Special Education*, 2018, 7(1): 75–90. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17759/cpse.2018070106>
80. Агадулина Е. Р., Белинская Е. П., Джураева М. Р. Личностные и ситуационные предикторы проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями: кросс-культурные различия. *Национальный психологический журнал*. 2020. № 3. С. 30–38. [Agadullina E. R., Belinskaya E. P., Dzhuraeva M. R. Personal and situational predictors of proactive coping with difficult life situations: cross-cultural differences. *National Psychological Journal*, 2020, (3): 30–38. (In Russ.)] <https://doi.org/10.11621/npj.2020.0304>