



**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

Факультет «Экстремальная психология»



**ЕВРОПЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ПСИХОСОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ**

Международный Центр образования и научной информации

*Interkulturelle Weiterbildungsgesellschaft e.V.*

*(Дюссельдорф, Германия)*

**БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**имени М. ТАНКА**

Кафедра социальной и семейной психологии

*(Республика Беларусь)*

**ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**имени С. АМАНЖОЛОВА**

Кафедра психологии и коррекционной педагогики

*(Республика Казахстан)*

Материалы III научного форума  
с международным участием

# **ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНОМ МИРЕ**

24-25 ноября 2023 года

г. Москва  
2024

**УДК 159.9**

**ББК 88.4**

**Э41**

Рецензенты:

▪ **Горностаев С.В.**, профессор кафедры юридической психологии и педагогики Академии ФСИН России, доктор психологических наук, доцент;

▪ **Мальцева Т.В.**, заместитель начальника кафедры психологии, педагогики и организации работы с кадрами Академии управления МВД России, кандидат психологических наук, доцент.

**Э41** Экстремальная психология в экстремальном мире. Материалы III научного форума с международным участием / Под ред. В.М. Позднякова, В.Е. Петрова. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2024. – 279 с.

**ISBN 978-5-94051-319-3**

В настоящем издании представлены материалы выступлений участников III научного форума с международным участием «Экстремальная психология в экстремальном мире», проведенного 24-25 ноября 2023 года на базе факультета экстремальной психологии ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет».

В сборник включены статьи и тезисы выступлений участников, посвященные наиболее актуальным проблемам психологической безопасности личности, проблемам психологического обеспечения профессиональной деятельности специалистов экстремального профиля, а также проблемам оказания психологической помощи различным субъектам в кризисных и трудных жизненных ситуациях.

Материалы предназначены для научных сотрудников, преподавателей вузов, аспирантов, магистрантов, студентов вузов, специалистов органов управления образованием, руководителей и психологов силовых ведомств и правоохранительных органов.

**ББК 88.4**

**ISBN 978-5-94051-319-3**

© ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», 2024

© Коллектив авторов, 2024

### **Секция 3. Психологическая помощь в кризисных и трудных жизненных ситуациях**

***Битюцкая Екатерина Владиславовна,***  
доцент кафедры общей психологии факультета  
психологии Московского государственного  
университета имени М.В. Ломоносова (г. Москва,  
Россия), кандидат психологических наук  
e-mail: bityutskaya\_ew@mail.ru

***Bityutskaya Ekaterina Vladislavovna,***  
Associate Professor, Department of General Psychology,  
Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State  
University (Moscow, Russia), PhD in Psychology

#### **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ПРИ ЦИКЛИЧЕСКОМ ПЕРЕЖИВАНИИ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

#### **FEATURES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT DURING COPING CYCLES**

**Аннотация.** Статья посвящена анализу возможностей выявления циклов копинга в процессе психологического консультирования. Рассмотрены два варианта циклических переживаний: воспринимаемая безвыходность ситуации и драйв при совладании с трудной жизненной ситуацией. Показано, что описание цикла копинга позволяет определить смыслы повторяющихся жизненных событий и прогнозировать развитие ситуации.

**Ключевые слова:** трудная жизненная ситуация, цикл копинга, драйв, воспринимаемая безвыходность, консультативная психология.

**Abstract.** The article is dedicated to the analysis of the possibilities of identifying coping cycles in the process of psychological counseling. Two variants of cyclical experiences are considered: the perceived hopelessness of the situation and the drive while coping with a difficult life situation. It is shown that a description of the coping cycle allows one to determine the meanings of recurring life events and predict the development of the situation.

**Keywords:** difficult life situation, coping cycle, drive, perceived hopelessness, counseling psychology.

В современных исследованиях можно обнаружить данные о том, что в ряде случаев восприятие трудной жизненной ситуации (далее – ТЖС) и совладание с ней предполагают циклическое переживание (обзор по теме см. [2]). Это означает, во-первых, *повторяемость* / воспроизводимость определенного переживания, включая эмоции, воспринимаемые характеристики ситуации и копинг-стратегии («цикл копинга»); во-вторых, *смену этапов*, что может быть связано как с чередованием фаз совладания (например, приближение к трудности / избегание ее), так и с более общими процессами: циклами активности человека, а также суточными, годовыми циклами. В-третьих, циклические процессы функционируют по принципу *обратных связей*; то есть не только причина влияет на следствие, но и следствие далее может влиять на причину. В психологических явлениях «обратная связь» предполагает, что человек анализирует результаты своих действий и это влияет на его дальнейшие усилия. Другой вариант проявления

обратной связи – «двунаправленный эффект». Например, в лонгитюдном исследовании с участием студентов колледжа показано, что увеличение выраженности травматического жизненного опыта предсказывает усиление копинга-приближения, который, в свою очередь, с течением времени снижает воздействие травмы [4].

Сформулируем рабочее определение. *Цикл копинга* – это паттерн или модель, которая включает когнитивные, эмоциональные, поведенческие составляющие совладания с ТЖС и воспроизводится по определенному сценарию (скрипту). Модель при этом понимается как обобщенный способ реагирования на трудную жизненную ситуацию. «Активные модели копинг-поведения возникают в результате восприятия и когнитивной переработки» и управляются циклами обратных связей [3, С. 14].

На материале исследований совладания с трудными жизненными ситуациями нами выявлено, что циклы копинга бывают нескольких видов: 1) разрушительные – описывающие усиление тревоги и отрицательных переживаний в результате избегания, отрицания стрессовой ситуации; 2) адаптивные – предполагающие снижение стресса с возрастанием копинга-приближения к трудной ситуации; 3) позитивные – включающие положительную оценку трудности, стенические эмоции (их повышение), ощущение возрастания возможностей [2]. В данной работе мы описываем модель переживания безвыходности (разрушительный цикл) и механизмы переживания драйва при решении жизненной задачи (позитивный цикл). Далее мы показываем возможности, которые открываются при выявлении циклов копинга в процессе психологического консультирования при соответствующих запросах.

*Модель переживания безвыходности ситуации* [1]. По данным, полученным на выборке 736 человек в возрасте 18-55 лет, 17,7 % людей сообщают о переживании актуальной ТЖС как безвыходной и «тупиковой». При этом объективно выходы есть, но они либо не устраивают человека, либо не доступны ему, то есть не осознаются. О *циклическом* характере переживания в ряде случаев сообщают сами участники исследования. Они называют это «застреванием», «заикленностью» на эмоциях и плохих исходах, «хождением по замкнутому кругу». В рисунках таких респондентов наиболее часто представлены замкнутые пространства и клетки-«ловушки», лабиринты без выхода, круговое движение (зачастую обозначенное стрелками), «бесконечные» спирали, непреодолимые преграды и стены, закрытые глаза персонажа либо его бездействие.

Для изучения этого переживания мы совместно с Е.А. Бахановой и А.А. Корнеевым разработали системно-динамическую модель, которую проверяли с помощью путевого анализа. Первоначально, на основе качественного анализа данных, были выделены признаки субъективной безвыходности: *оценки* ситуации как неподконтрольной и непонятной, а своих ресурсов и сил – как недостаточных для преодоления трудности; *отрицательные эмоциональные переживания* (страх, гнев, злость, паника, агрессия, обида, тревога, отчаяние, безнадежность, тоска, апатия); *копинг*

*избегания*. Эти признаки были операционализированы на основе опросников как переменные путевой модели, которая показала хорошие оценки соответствия эмпирическим данным. С помощью системно-динамической модели было продемонстрировано, что наиболее значимыми компонентами процесса переживания безвыходности являются невозможность влияния на ситуацию и непонимание происходящего (неясный, туманный образ), отрицательные эмоции, актуализация избегания. Несмотря на то, что такой избегающий вариант совладания (психологическая защита) необходим для минимизации затрат ресурсов, в долгосрочной перспективе можно прогнозировать эмоциональное выгорание. Оно проявляется потому, что удержание защитного образа ситуации является энергозатратным процессом. Данная модель позволяет описать также факторы преодоления трудности и состояния, связанного с переживанием безвыходности: усиление понимания ситуации, субъективного контроля, ресурсов субъекта и его социального окружения. Любой из этих факторов-«рычагов» влияния на проблему способен разомкнуть цикл безвыходности.

Какие выводы, вытекающие из этой модели, могли бы иметь значение для психологического консультирования? При работе с запросом о переживании безвыходности важны следующие практики: 1) актуализации ресурсов и опыта преодоления подобных ситуаций, 2) снижения отрицательных эмоций, 3) повышения осведомленности о способах разрешения ситуации, 4) моделирования разных вариантов развития событий.

*Скрипт драйва как цикл*. Драйвом, при совладании с ТЖС, мы называем позитивно переживаемое эмоциональное состояние человека, сопровождающееся воодушевлением, стремлением к трудной цели. На основе анализа имеющихся у нас эмпирических данных драйв можно определить как циклическое переживание. При этом наблюдается позитивный цикл, предполагающий увеличение привлекательности задачи и интереса к ней, восприятие трудности как испытания своих сил и возможностей, а также стенический эффект (ощущение подъема сил вследствие эмоционального возбуждения).

Мы рассмотрели 61 случай, описывающий драйв при переживании ТЖС (всего выборка составила  $N = 600$  взрослых участников исследования в возрасте 19-52 года). В 49 % описаний ТЖС, отнесенных к переживанию драйва, на основе качественного анализа мы обнаружили *скрипт*, который рассматривается как последовательность действий субъекта, направленных на анализ трудной ситуации. Скрипт включает пять составляющих: 1) формулируется привлекательная задача или описывается активность, 2) рефлексится амбивалентное отношение к задаче, 3) констатируется сложность задачи, 4) делается выбор в пользу драйвового желания, 5) детализируются успех и перспективы саморазвития. Анализ содержания ТЖС в тех случаях, которые описывает представленный скрипт, показал, что большинство из них относятся к начальной стадии взаимодействия с

ситуацией либо к краткосрочному ее решению. Для последующих стадий или долгосрочной перспективы существуют иные механизмы. Опишем их.

Во-первых, высокая тяга к новизне и неопределенности, характерная для драйва, содержит «оборотную» сторону, связанную с утратой интереса к тому, что стало известным. Это повышает вероятность отказа от поставленной цели в пользу более интересных и новых задач. Поэтому при драйвовом переживании трудности высок риск невыполнения намеченной задачи. Во-вторых, позитивные переживания трудности, связанные с приливом и избытком сил, – это лишь первая стадия драйва «взлет». При взаимодействии с ситуацией, предполагающей высокую (а значит энергозатратную) цель, неминуема следующая фаза – «спад». Он наступает в моменты исчерпанности ресурсов, опустошенности, вызывает отрицательные эмоции, тяжело переживается. С этим связана и амбивалентность, которую мы выявили как составляющую скрипта при переживании драйва. В-третьих, притягательность и ценность процесса достижения для субъекта означает его желание длить трудную ситуацию, в то же время переход к финальному этапу откладывается. Также при драйве субъект усложняет условия задачи, что связано с привлекательностью трудности. Но в долгосрочной перспективе это снижает шанс достижения результата и повышает вероятность разочарования.

Все перечисленные особенности, как правило, не очевидны для субъекта, который стремится испытать драйв при решении трудной жизненной задачи. Учитывая эти особенности, приходим к выводу, что драйв нуждается в саморегуляции. Особенно это касается ситуаций, предполагающих высокую сложность и длительные усилия для достижения цели. Например, для реализации научного проекта может понадобиться несколько лет.

Исходя из представленных данных, работа в рамках психологического консультирования с клиентом, склонным к переживанию драйва, может включать следующие задачи: 1) постановка и контроль сроков достижения конкретных результатов; 2) саморегуляция эмоций (негативных и позитивных); 3) творчество при создании продукта деятельности; 4) повышение ценности результатов (а не только процесса).

В целом, нам представляется, что оптика рассмотрения переживания трудной жизненной ситуации как циклического процесса может иметь значение для практики психолога. Это связано с возможностями системного мышления при анализе ТЖС и выявления «рычагов влияния на проблему». В таком контексте визуализация цикла может рассматриваться как инструмент консультирующего психолога. Совместная с клиентом работа по выявлению циклических процессов предполагает определение стадий, их последовательности и смысловых составляющих переживания. Визуализация цикла для клиента означает осведомленность о «рычагах» влияния на проблему, возможность прогнозировать развитие ситуации. Такая визуализация позволяет осознать скрипт или сценарий, который воспроизводится в жизни клиента.

*Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-28-01255.*

**Список литературы:**

1. Битюцкая Е.В. Моделирование процесса совладания с трудной жизненной ситуацией / Битюцкая Е.В., Баханова Е.А., Корнеев А.А. // Национальный психологический журнал. 2015. № 2. С. 41-55.

2. Битюцкая Е.В. Проблема циклической динамики копинга: характеристики процесса и методические решения // Вопросы психологии. 2022. Т. 68. № 1. С. 57-72.

3. Heim E. Coping-based intervention strategies // Patient Education and Counseling, 1995. 26 (1-3). Pp. 145-151. DOI: 10.1016/0738-3991(95)00733-g.

4. Jenzer T. et al. Reciprocal processes in trauma and coping: Bidirectional effects over a four-year period / Jenzer T., Meisel S.N., Blayney J.A., Colder C.R., Read J.P. // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy. 2020. V. 12 (2). Pp. 207-218. DOI: 10.1037/tra0000500.

**References:**

1. Bityutskaya E.V. Modeling the process of coping with a difficult life situation / Bityutskaya E.V., Bakhanova E.A., Korneev A.A. // National Psychological Journal. 2015. № 2. Pp. 41-55.

2. Bityutskaya E.V. The problem of cyclic dynamics of coping: process characteristics and methodological solutions // Questions of psychology. 2022. Vol. 68. № 1. Pp. 57-72.

3. Heim E. Coping-based intervention strategies // Patient Education and Counseling, 1995. 26 (1-3). Pp. 145-151. DOI: 10.1016/0738-3991(95)00733-g.

4. Jenzer T. et al. Reciprocal processes in trauma and coping: Bidirectional effects over a four-year period / Jenzer T., Meisel S.N., Blayney J.A., Colder C.R., Read J.P. // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy. 2020. V. 12 (2). Pp. 207-218. DOI: 10.1037/tra0000500.

Научное издание

**ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ  
В ЭКСТРЕМАЛЬНОМ МИРЕ**  
Сборник статей

Материалы III научного форума  
с международным участием

24-25 ноября 2023 года

Компьютерная верстка *В.Е. Петров*

Формат 60×90 1/16. Гарнитура «Times»  
Электронное издание. Печать по необходимости

Московский государственный психолого-педагогический университет  
127051 г. Москва, ул. Сретенка, д. 29; тел.: (495) 632-90-77; факс: (495) 632-92-52  
<http://мгппу.рф>