

Научная статья
УДК 159.9
DOI: 10.20323/1813-145X-2024-2-137-171
EDN: RABJQG

Связь смысловых базовых установок и копинг-стратегий у лиц, проживающих ненормативный кризис

Любовь Алексеевна Варавина¹, Елена Николаевна Корнеева²

¹Аспирант кафедры общей и социальной психологии, Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского. 150000, г. Ярославль, ул. Республиканская, д. 108/1

²Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии, Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского. 150000, г. Ярославль, ул. Республиканская, д. 108/1

¹Lyubov.varavina@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-2666-0368>

²e.korneeva.korneeva@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5682-5552>

Аннотация. Статья посвящена проблеме специфики проживания людьми ненормативных кризисов, исследованию связи смысловых базовых установок, актуализируемых у них в этот период, и копинг-стратегий, применяемых ими для выхода из кризисного состояния. В ходе исследования было выявлено наличие деструктивных вариантов изучаемых связей, в частности, комбинация выраженности смысловых установок на опасно высоком или низком уровне в сочетании с предпочтением или доминированием стратегии бегства-избегания и низкими показателями выраженности копинг-стратегий самоконтроля и планирования решения. Такое сочетание также может служить дополнительным индикатором пребывания личности в ненормативном кризисе и деструктивным сочетанием, затрудняющим выход из него. Подобная комбинация указывает на ограниченные навыки совладания с хроническим стрессом, являющимся одним из признаков пребывания личности в ненормативном кризисе. Также она негативно сказывается на психическом и эмоциональном благополучии, не позволяя человеку продуктивно использовать имеющиеся внутренние и внешние (социальные) ресурсы. Также к числу особенностей смысловых базовых установок относится их высокая степень интегрированности и связи друг с другом при значительной вариации степени выраженности каждой из них. Авторы полагают, что использование элементов и технологий когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) в качестве технологии работы с клиентами может быть полезным инструментом для поддержки и помощи людям, проживающим ненормативный кризис, так как оказывается воздействие на выбор и предпочтение ими копинг-стратегии, происходит коррекция смысловых установок, позволяя им переоценить и переформулировать свои негативные мысли, создать более реалистичные и конструктивные представления о кризисе и его последствиях.

Ключевые слова: ненормативный жизненный кризис; смысловые базовые установки; копинг-стратегии; когнитивно-поведенческая терапия; самоконтроль; навыки совладания; психическое и эмоциональное благополучие

Для цитирования: Варавина Л. А., Корнеева Е. Н. Связь смысловых базовых установок и копинг-стратегий у лиц, проживающих ненормативный кризис // Ярославский педагогический вестник. 2024. № 2 (137). С. 171–180. <http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X-2024-2-137-171>. <https://elibrary.ru/RABJQG>

Original article

Connection of semantic basic attitudes and coping strategies in people living in abnormal crisis

Lyubov A. Varavina¹, Elena N. Korneeva²

¹Post-graduate student at department of general and social psychology, Yaroslavl state pedagogical university named after K. D. Ushinsky. 150000, Yaroslavl, Respublikanskaya st., 108/1

²Candidate of psychological sciences, associate professor at department of general and social psychology, Yaroslavl state pedagogical university named after K. D. Ushinsky. 150000, Yaroslavl, Respublikanskaya st., 108/1

¹Lyubov.varavina@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-2666-0368>

²e.korneeva.korneeva@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5682-5552>

Abstract. The article is devoted to the problem of the specifics of people living in abnormal crises, the study of the connection of semantic basic attitudes that are updated in them during this period, and the copying strategies used by them to get out of the crisis state. Destructive variants of the studied connections were identified, in particular, a combination of the severity of semantic attitudes at a dangerously high or low level, combined with a preference or dominance of the escape-avoidance strategy and low severity indicators of coping strategies for self-control and solution planning. Such a combination can also serve as an additional indicator of the personality's stay in an abnormal crisis and a destructive combination that makes it difficult to get out of it. Such a combination indicates limited skills in coping with chronic stress, which is one of the signs of a person being in the abnormal crisis. It also negatively affects mental and emotional well-being, preventing a person from productively using existing internal and external (social) resources. Also among the features of semantic basic ideas is their high degree of integration and communication with each other with a significant variation in the degree of severity of each of them. The authors believe that the use of cognitive behavioral therapy elements and technologies (CBT) as a technology for working with clients can be a useful tool for supporting and helping people living in the abnormal crisis, as it affects their choice and preference for a copying strategy, corrects semantic attitudes, allowing them to overestimate and reformulate their negative thoughts, create more realistic and constructive ideas about the crisis and its consequences.

Key words: non-normative life crisis; semantic basic settings; copying strategies; cognitive behavioral therapy; self-monitoring; coping skills; mental and emotional well-being

For citation: Varavina L. A., Korneeva E. N. Connection of semantic basic attitudes and coping strategies in people living in abnormal crisis. *Yaroslavl pedagogical bulletin.* 2024; (2): 171-180. (In Russ.). <http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X-2024-2-137-171>. <https://elibrary.ru/RABJQG>

Введение

Проблема специфики проживания людьми ненормативных жизненных кризисов и оказания им действенной психологической помощи в настоящее время обостряется, социально-экономическая и политическая нестабильность в обществе повышает риски их возникновения. В научном плане это означает необходимость исследования факторов и механизмов, запускающих возникновение ненормативного кризиса, рисков хронического характера такого кризиса, поиска способов его конструктивного преодоления. Ненормативные кризисы не являются неизбежными. Они обусловлены пребыванием человека в одной или череде трудных жизненных ситуаций, с которыми он не способен справиться самостоятельно. В этом состоит главное отличие ненормативных кризисов от кризисов нормативных. Нормативные кризисы закономерно возникают на жизненном пути человека в результате роста или уменьшения внутренних ресурсов личности при сохранении ставших неадекватными социальных ожиданий в ее адрес и требований со стороны окружающих [Выготский, 2000].

В настоящее время учеными-психологами и практиками активно исследуются проявления и способы проживания ненормативных кризисов, а также технологии работы с клиентами, находящимися в ненормативном кризисе. Предметом подобного исследования выступают личные и социальные ресурсы [Агбария, 2022]; феномены осознанности проявлений кризиса, совладания с

ним, явления социальной связанности [Дэйли, 2022, с. 1–13]; особенности совладающего поведения [Черемискина, 2022, с. 56–70]. Ряд авторов обращает внимание на воздействие таких феноменов, как убеждения в отношении ситуации [Аль-Саббах, 2022, с. 215–227], вера как фактор, способствующий скорейшему преодолению кризиса [Симонов, 2022, с. 159–166].

В последние годы число исследований, касающихся изучения лиц, находящихся в ненормативном кризисе, существенно выросло. Так, Б. Раммштедт, К. Лехнер, Б. Вайс исследовали роль личностных черт в ключевых аспектах реакции на кризисную ситуацию [Раммштедт, 2021, с. 47], К. П. Сэм, Н. Х. Мамат, В. Д. Наदारаджа анализировали, как личностные качества определяют эффективность выбираемых стратегий совладания с ней [Сэм, 2022, с. 95], Ф. М. Шаньков изучал особенности проживания утраты [Шаньков, 2022, с. 70], С. Лу, С. Виджайкумар, Я. Цзинь, Д. Роджерсон – осведомленность об информации, как действовать в кризисной ситуации [Think before you..., 2022, с. 4], а В. Бринкс, О. Иберт – разнообразие влияния экспертов на течение кризиса [Бринкс, 2022, с. 92], Е. Фрагули и К. Лука – взаимосвязь отношения к работе и вовлеченности сотрудников в кризисной ситуации [Фрагули, 2022, с. 70], также особенности познавательных процессов и психические состояния людей, находящихся в кризисной ситуации, анализировали А. Г. Продовинова, О. С. Шилова [Продовикова, 2022, с. 108], а Х. Ридстром – динамику протекания кризисов

[Ридстром, 2022, с. 540]. Однако, все эти исследования можно охарактеризовать как точечные, фрагментарные или как попытки изучать личность в кризисе под тем или иным углом зрения. Поэтому неизбежно встает вопрос о более глубоком изучении факторов и закономерностей.

Пребывание в ненормативном кризисе сопряжено с рядом негативных психических состояний и проявлений, которые могут одновременно выступать и его психическими детерминантами. К их числу относятся: эмоциональный дисбаланс, стресс, отчужденность, физиологические изменения и внутренние переживания, связанные со смыслами, ценностями и мировоззрением. Ненормативный кризис означает психологическое состояние, характеризующееся серьезными нарушениями в функционировании индивида, вызванными событиями или ситуациями, которые лежат за пределами обыденных нормальных жизненных событий и требуют значительной адаптации. Ненормативные кризисы влияют на привычный ход жизни и ведут к изменению образа мира. Они могут сопровождаться сильными эмоциональными реакциями, дезадаптацией мышления и поведения. Пусковым механизмом возникновения ненормативного кризиса могут быть сильные изменения окружающей среды, прежде всего социальной, а также различные жизненные события.

Это свидетельствует о полидетерминированности ненормативных кризисов и необходимости выявления связей между детерминантами, проявлениями и особенностями поведения людей, находящихся в ненормативном кризисе, что определяет *актуальность* настоящего исследования, *предметом* которого является связь смысловых базовых установок и копинг-стратегий, выбираемых человеком в кризисной ситуации.

Целью исследования является выявление специфики смысловых базовых установок и копинг-стратегий у лиц, находящихся в ненормативном кризисе и установление комбинации связей между ними, затрудняющих выход из него.

В ходе исследования проверялись следующие гипотезы:

1. существует связь смысловых базовых установок (СБУ) и копинг-стратегий (КС) у лиц, пребывающих в ненормативном кризисе;

2. определенные комбинации СБУ и КС могут негативно сказываться на эмоциональном психическом благополучии личности и затруднять выход ее из ненормативного кризиса.

Методология исследования

В качестве психодиагностических методик нами были использованы опросник «Смысловые базовые установки» (А. Д. Ишков, Н. Г. Милорадова), методика WSQ «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус). Для установления характера связи между диагностируемыми показателями применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

В исследовании приняли участие 45 человек (мужчин и женщин) в возрасте 18–45 лет. По каждому участнику исследования была проведена экспертная оценка на основе предоставленных ими данных. О наличии ненормативного кризиса мы судили по следующим критериям: предшествующее событие, разрушающее привычный ход жизни, эмоциональная нестабильность, социальная изоляция или отчужденность, потеря смысла или направления в жизни, снижение самооценки и уверенности, трудности принятия решения, ощущение невозможности найти выход, непонимание со стороны окружающих, избегание, потеря контроля над ситуацией и др. Наличие хотя бы нескольких из приведенных признаков служило основанием для отнесения исследуемых к числу лиц, находящихся в ненормативном кризисе.

Также у участников исследования была собрана информация, касающаяся события или ситуации, послужившей триггером (основанием начала) ненормативного кризиса. К числу таковых были отнесены: разрыв отношений, военные действия, серьезная болезнь, увольнение, аборт, переезд (смена места жительства или гражданства) и другие. При этом потеря близкого человека, военные действия, проблемы со здоровьем оказались наиболее типичными или часто встречающимися триггерами ненормативных кризисов.

Смысловые базовые установки представляют собой основные убеждения и ценности, которые определяют и направляют поведенческие стратегии человека.

Копинги или копинг-стратегии – это гибкие процессы, которые формируют стратегии или личностные стили совладания с трудными жизненными ситуациями [Фолкман, 1979, с. 265–298].

Согласно А. Н. Леонтьеву, личностный смысл формируется в деятельности [Леонтьев, 1999, с. 69], а внешние факторы, такие как социальные стандарты и социальные ожидания, и внутренние факторы, включая когнитивные процессы, позволяют человеку оценивать свое поведение и осуществлять его регуляцию. Человек придает

своему поведению смысл, делая его осмысленным и целенаправленным. [Хьелл, 2006, с. 699]. Таким образом, «смысловая установка актуализируется мотивом деятельности и представляет собой форму выражения личностного смысла в виде готовности к совершенно определённым образом направленной деятельности» [Асмолов, 2002, с. 62].

Проживание кризисного события ведет к формированию новых взглядов на действительность, когда старые смыслы разрушаются, а новая система ценностей начинает формироваться [Ананьев, 1999, с. 15–31]. То, на какие смыслы опирается личность, во многом определяет течение кризиса и способы выхода из него.

В рамках данного исследования был проведен анализ характера связи между смысловыми базовыми установками и поведенческими стратегиями у лиц, проживающих ненормативный кризис.

Результаты исследования

Методика СБУ (А. Д. Ишков, Н. Г. Милорадова) предполагает диагностику следующих СБУ, сгруппированных по шкалам: мнение окружающих, эмоциональная поддержка, успехи, требовательность к себе, требовательность к другим, ответственность за других, ответственность за себя. Результаты представлены в таблице 1. Из нее видно, что, хотя среднее значение перечисленных показателей находится на среднем адекватном уровне, наблюдается высокий коэффициент вариативности показателей. Это означает неоднородность показателей внутри исследуемой выборки: среди респондентов встречаются люди, у которых данные показатели выходят за пределы средних значений и могут отклоняться как в сторону высоких, так и низких показателей меры выраженности, диагностируемых СБУ.

Таблица 1.

Результаты оценки параметров СБУ

Параметры СБУ	Мнение окружающих	Эмоциональная поддержка	Успехи	Требовательность к себе	Требовательность к другим	Ответственность за других	Ответственность за себя
Mx	6,00	6,53	6,60	5,22	5,44	4,73	5,93
Уровень	Адекватный	Высокий	Высокий	Адекватный	Адекватный	Низкий	Адекватный
s	2,58	2,91	3,26	2,74	2,75	2,21	1,80
Kv	43,08	44,58	49,35	52,42	50,54	46,68	30,36

* *Mx* – ср. арифметическое, *s* – стандартное отклонение, *Kv* – коэффициент вариации

Результаты исследования говорят о том, что у многих респондентов показатели находятся на опасно высоком или низком уровне, что может быть проблематичным и затягивать кризис в случае завышенных значений показателей. Кризис подразумевает переосмысление ситуации. Поэтому могут сильно актуализироваться или терять свое значение определенные смыслы в жизни человека.

Из представленных данных следует, что шкалы СБУ, в частности, эмоциональная поддержка и успехи, имеют высокую меру выраженности по сравнению с другими СБУ. Это означает, что перечисленные аспекты играют важную роль в жизни людей, находящихся в ненормативном кризисе, и могут оказывать значительное влияние на их психологическое благополучие. Превалирование значений по указанным шкалам указывает на важность социальной поддержки и признания со стороны других людей. Вероятно, проживание ненормативных кризисов требует

участия и поддержки окружающих, чтобы справиться с эмоциональным стрессом и достичь успеха в разрешении кризиса.

Низкая степень выраженности СБУ («ответственность за других») свидетельствует о том, что люди, пребывающие в ненормативном кризисе, не ориентированы на других и не готовы нести ответственность за их поведенческие реакции и эмоциональные состояния. Они полностью центрированы на себе, своих переживаниях и проблемах.

Адекватная мера выраженности СБУ по шкалам «мнение окружающих», «требовательность к себе и другим», а также «ответственность за себя» указывают на достаточную самостоятельность респондентов, готовность искать выход из сложившейся ситуации с опорой на существующие морально-этические нормы.

Методика оценки выраженности копинг-стратегий WSQ (Лазаруса) включает в себя следующие шкалы, соответствующие одноименным

копингам: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, пла-

нирование решения, положительная переоценка. Полученные результаты представлены в Таблице 2.

Таблица 2.

Результаты оценки выраженности копинг-стратегий (по методике Лазаруса)

Копинг-стратегии	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения
Mx	56,82	55,33	49,64	52,36	53,31	65,64	48,87
Уровень	Умеренный	Умеренный	Умеренный	Умеренный	Умеренный	Выраженный	Умеренный
s	11,24	10,38	9,06	10,12	9,08	7,49	12,32
Kv	19,78	18,75	18,24	19,33	17,03	11,41	25,20

* *Mx* – ср. арифметическое, *s* – стандартное отклонение, *Kv* – коэффициент вариации

Результаты исследования показали, что у респондентов наиболее выражена копинг-стратегия «бегство-избегание», для нее отмечается наиболее высокий уровень. Остальные копинг-стратегии находятся на умеренном уровне выраженности, что свидетельствует о возможности их использования респондентами в качестве запасных. При этом количественно менее выраженными выступают копинг-стратегии «планирование решения» и «самоконтроль», при нахождении их в умеренной зоне. В то же время обращают на себя внимание высокие значения коэффициентов вариации по всем шкалам. Это может означать, что среди лиц, принявших участие в нашем исследовании, могли оказаться люди, которым не свойственно использование копинг-стратегий конфронтации, дистанцирования, самоконтроля, принятия ответственности и, в особенности – планирования решений. А значит, работа с ними должна учитывать индивидуальную, а не среднюю меру выраженности указанных копинг-стратегий.

Стратегия бегства-избегания является одним из способов справиться с трудностями или стрессовыми ситуациями, при которых человек старается избежать или уйти от проблемы. Она характеризуется наиболее выраженными показателями среди остальных для участников нашего

исследования. Это может указывать на то, что клиенты, принявшие участие в настоящем исследовании, испытывают чувство беспомощности или неспособности справиться с проблемой и предпочитают избегать неприятных ситуаций, воспоминаний и рассказов о ней, само обращение к данной проблеме или ситуации, развернутый рассказ о ней является для них затруднительным, что повышает риски перерастания ненормативного кризиса в хроническое деструктивное состояние.

С другой стороны, относительно более низкие показатели самоконтроля и планирования решения в пределах адекватного могут указывать на ограниченные навыки управления эмоциями и планирования своих действий. Это может говорить о том, что людям, находящимся в ненормативном кризисе сложно контролировать свои эмоции и самостоятельно разработать эффективный план действий в стрессовых ситуациях.

Для установления связи между СБУ и копинг-стратегиями был проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции r-Спирмена. Его результаты представлены в виде структурограммы на рисунке 1.

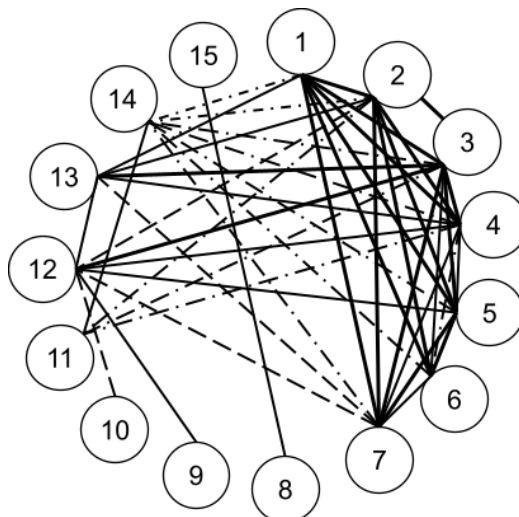
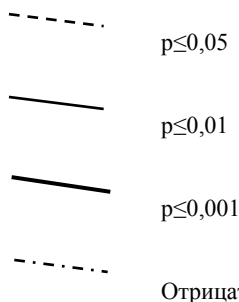


Рисунок 1. Коррелограмма структурных связей показателей СБУ и копинг-стратегий у лиц, проживающих в ненормативном кризисе

Условные обозначения: положительные корреляции



Примечание: 1–Мнение окружающих, 2–Эмоциональная поддержка, 3–Успехи, 4–Требовательность к себе, 5–Требовательность к другим, 6–Ответственность за других, 7–Ответственность за себя, 8–Конфронтация, 9–Дистанцирование, 10–Самоконтроль, 11–Поиск соц. поддержки, 12–Принятие ответственности, 13–Бегство-избегание, 14–Планирование решения, 15–Положительная переоценка

Помимо графической интерпретации нами был осуществлен подсчет двух показателей: интегрированности и дифференцированности структуры. Индекс интегрированности составил 173, а индекс дифференцированности структуры, соответственно, 38. Это указывает на значительное превалирование положительных корреляционных связей диагностируемых показателей. Прежде всего, обращает на себя внимание тесная взаимосвязь всех СБУ. Имеют тесные корреляционные связи между собой и другими СБУ показатели 1, 2, 6 и 7. Соответственно, это мнение окружающих, эмоциональная поддержка, точнее, обостренная потребность в ней, ответственность за других и за себя. Данный симптомокомплекс может выступать индикатором пребывания личности в ненормативном кризисе. Все СБУ избирательно отрицательно коррелируют со стратегиями совладающего поведения, рядом копинг-стратегий. Исключение составляют копинг-стратегии планирования реше-

ния (14) и поиска социальной поддержки (11). Усиление выраженности СБУ ведет к снижению вероятности их использования на практике для выхода и преодоления ненормативного кризиса.

Из проведенного анализа видно, что такие копинг-стратегии, как конфронтация, дистанцирование, самоконтроль (8, 9, 10) и положительная переоценка (15) вообще не имеют значимых связей с параметрами СБУ. Это указывает на наличие не тотальной, а фрагментарной или выборочной связи между СБУ и копинг-стратегиями. А, значит, первая из выдвинутых нами гипотез требует уточнения и конкретизации.

Обращает на себя внимание тот факт, что все СБУ тесно положительно связаны между собой. Это может быть одним из ведущих признаков пребывания в ненормативном кризисе, когда личность испытывает затруднения в ранжировании СБУ, выборе наиболее значимых на текущий момент времени.

В то же время копинг-стратегии используются респондентами достаточно изолированно друг от друга. Обнаружена связь лишь между некоторыми из них. Связи копинг-стратегий и СБУ носят качественно различный характер. Одни копинг-стратегии (конфронтация, дистанцирование) связаны с СБУ положительно, другие (поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения) и положительно и отрицательно с разными СБУ, а некоторые не имеют связи (самоконтроль, положительная переоценка). То есть применение одних копингов будет усиливать рост и значение СБУ, в других – ослаблять, снижать их личностную значимость.

Заключение

На основе полученных данных можно сделать следующие выводы относительно особенностей СБУ и применения копинг-стратегий у лиц, находящихся в ненормативном кризисе:

1. Убеждения и поведенческие стратегии играют ключевую роль в процессе адаптации человека к кризису. Они могут способствовать или, наоборот, затруднять успешное преодоление кризиса, поэтому у лиц, находящихся в ненормативном кризисе они имеют свою специфику.

2. Смысловые базовые установки, такие как эмоциональная поддержка и успехи, имеют высокую степень выраженности у лиц, находящихся в ненормативном кризисе. Это может указывать на переживание субъективного дефицита внимания и поддержки в свой адрес со стороны окружающих и личностной значимости потребности в достижении успеха. А также может служить основанием для выбора направлений оказания психологической помощи для эффективного совладания с кризисом и выхода из него.

3. В то же время, такие СБУ как «ответственность за других» имеют низкую степень выраженности у лиц, находящихся в ненормативном кризисе. Это может означать, что они недооценивают значимость своего влияния на поведение и состояние лиц, находящихся с ними в непосредственном контакте, не придают этому особого значения в контексте проживания кризиса. В целом это может вести к снижению адаптивности.

4. Высокая мера выраженности у респондентов копинг-стратегии бегства-избегания указывает на чувство беспомощности или неспособности справиться с проблемой. Это может свидетельствовать о недостатке ресурсов или компетенций, необходимых для преодоления кризиса.

Такое состояние может привести к пассивности и бездействию, что затрудняет эффективное решение проблемы, увеличивает время пребывания в кризисе, то есть затягивает его, повышая риски перерастания кризиса в хронический.

5. В целом, СБУ лиц, находящихся в ненормативном кризисе свойственна высокая вариативность, что говорит о неоднородности выборки по параметрам меры выраженности СБУ.

6. Проведенный корреляционный анализ показал наличие значимых положительных связей между всеми СБУ лиц, находящихся в ненормативном кризисе.

7. Доказано существование фрагментарной связи смысловых базовых установок и копинг-стратегий, применяемых лицами, находящимися в ненормативном кризисе, то есть не все, а лишь некоторые из копинг-стратегий обнаруживают связи с СБУ.

8. Комбинация опасно высокого или низкого уровня выраженности смысловых установок в сочетании с высоким уровнем копинг-стратегии бегства-избегания и возможно низкими показателями самоконтроля и планирования решения могут служить индикаторами нахождения в ненормативном кризисе. Это может указывать на недостаточные навыки преодоления стресса и решения проблем, что, в свою очередь, может привести к ухудшению психического и эмоционального благополучия.

9. Основываясь на полученных данных, можно предположить, что участники исследования могут испытывать затруднения в эффективном совладании с ненормативными кризисами. С их чувством беспомощности и недостатком компетенций, а также с отсутствием плана действий, решение проблемы может быть затруднено. Это может привести к продолжительному проживанию кризисной ситуации и усилению стресса.

10. Психологическая помощь таким лицам будет заключаться в формировании более конструктивных и адаптивных копинг-стратегий, а также в обращении к социальной поддержке и укреплении психологических навыков переживания сложных жизненных событий. Средством решения данной задачи может выступать КПТ.

При работе с клиентами, находящимися в ненормативном кризисе, ряд исследователей: В. М. Лукьянцева [Лукьянцева, 2022, с. 139–156], К. В. Линкевич, Р. О. Котенко [Линкевич, 2022, с. 126–139] – используют приемы и технологии когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Поскольку убеждения влияют на отношение к ситу-

ации, а также выбор поведенческих стратегий [Меркурьев, 2022, с. 72], то их использование допустимо при работе с клиентами, находящимися в ненормативном кризисе. Сами по себе копинг-стратегии могут быть продуктивными и непродуктивными по отношению к скорости и способу преодоления ненормативного кризиса. Это показали исследования Е. А. Кедярова, М. Ю. Уварова, В. В. Монжиевской и других авторов [Психиатрия, психотерапия..., 2022, с. 206].

КПТ, ориентированная на работу с мыслями, поведением и эмоциями, может помочь людям, находящимся в кризисной ситуации, осознать и изменить негативные смысловые установки, которые могут усиливать стресс и затруднять эффективное решение проблем [Когнитивная терапия..., 2003, с. 304]. Путем идентификации и переоценки негативных мыслей и поведенческих реакций, связанных с проживанием кризиса, КПТ может помочь людям приобрести новые адаптивные стратегии решения, укрепить связи между смысловыми базовыми установками (например, мнением окружающих, эмоциональной поддержкой, успехами) и развить более конструктивные способы совладания.

Использование КПТ может способствовать развитию навыков самоконтроля, планирования действий в стрессовых ситуациях и эмоционального управления, что сказывается на результативности работы с ненормативными кризисами. Более того, КПТ может помочь укрепить следующие смысловые установки: мнение окружающих, эмоциональная поддержка и успехи; и связи между ними, что способствует лучшему проживанию кризисной ситуации и улучшает качество жизни людей, подверженных ненормативным кризисам. Проверка эффективности применения технологий КПТ в работе с лицами, находящимися в ненормативном кризисе, станет задачей следующего этапа нашего исследования.

Библиографический список

1. Ананьев В. А. Введение в потрясающую психотерапию // Журнал практического психолога, 1999. № 7–8. С. 15–31.
2. Асмолов А. Г. Психология личности. Москва : Академия, 2002. 416 с.
3. Бек А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 304 с.
4. Выготский Л. С. Психология. Москва : ЭКСМО-Пресс, 2000. 1008 с.
5. Линкевич К. В. Когнитивно-поведенческая терапия творческого кризиса. VIII Международный Форум Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии СВТFORUM : сборник научных статей / К. В. Линкевич, Р. О. Котенко. Санкт-Петербург : Лема, 2022. С. 126–139.
6. Леонтьев Д. А. Методика предельных смыслов (МПС) : метод. рук-во. Москва : Смысл, 1999. 69 с.
7. Лукьянцева В. М. Особенности потребностно-мотивационной сферы супружеских пар, находящихся в ситуации межличностного кризиса. VIII Международный Форум Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии СВТFORUM : сборник научных статей. Санкт-Петербург : Лема, 2022. С. 139–156.
8. Меркурьев Д. В. Феномен базисных убеждений личности: обзор исследований // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2022. №1 (17). С. 71–77.
9. Продовикова А. Г. Особенности когнитивной сферы и психических состояний студентов, переболевших covid-19. Системное исследование индивидуальности растущего человека как субъекта образования : матер. Всерос. с междунар. участ. науч.-практической. конф. «XXXVI Мерлинские чтения – 2021» [16 декабря 2021 г.] / А. Г. Продовикова, О. С. Шилова. Пермь : Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т, 2022. С. 107–116.
10. Психотерапия непродуктивных копинг-стратегий супругов, переживающих кризис измены / Е. А. Кедярова, М. Ю. Уварова, В. В. Монжиевская [и др.] // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. 2022. Т. 13. № 2. С. 201–211. DOI 10.34883/PI.2022.13.2.009. – EDN TFFOYX.
11. Симонов П. А. Вера как основа преодоления личностного кризиса: к постановке проблемы // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2022. № 2(44). С. 159–166. EDN OESRSJ.
12. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. 3-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 699 с.
13. Черемискина И. И. Совладающее поведение у людей молодого возраста в ситуации переживания личностного кризиса / И. И. Черемискина, Т. В. Капустина // Психолог. 2022. № 4. С. 56–70. DOI: 10.25136/2409-8701.2022.4.38431 EDN: RUCZXU
14. Шаньков Ф. М. Многообразие и единство духовных ресурсов совладания с критическими ситуациями на материале скрининга населения в начале пандемии COVID-19 // Психическое здоровье и религиозность : сб. докладов [26–27 ноября 2021 года] / отв. ред. Г. И. Копейко, О. А. Борисова. Санкт-Петербург : ООО «Скифия-принт», 2022. С. 91–99. EDN CZFKUL.
15. Agbaria Q., Mokh A. A. Personal and Social Resources in Coping with Coronavirus Crisis Among Israeli-Palestinian Adults: Explanatory Study. Int J Ment Health Addiction 20, 1595–1610 (2022). <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00465-z>
16. Al-Sabbagh MQ, Al-Ani A, Mafrachi B, Siyam A, Isleem U, Massad FI, Alsabbagh Q, Abufaraj M. Predictors of adherence with home quarantine during

COVID-19 crisis: the case of health belief model. *Psychol Health Med.* 2022 Jan;27(1):215–227. doi: 10.1080/13548506.2021.1871770. Epub 2021 Jan 11. PMID: 33427487.

17. Dailey S. F, Parker M. M, Campbell A. Social connectedness, mindfulness, and coping as protective factors during the COVID-19 pandemic. *J Couns Dev.* 2022 Jun 8;10.1002/jcad.12450. doi: 10.1002/jcad.12450. Epub ahead of print. PMID: 35942199; PMCID: PMC9347863.

18. Folkman S., Schaefer C., Lazarus R. Cognitive processes as mediators of stress and coping / V. Hamilton (Ed.). *Human Stress and Cognition.* 1979. Chapter 9. Pp. 265–298.

19. Fragouli, Evangelia & Louka, Xenia. Exploring the interaction of work attitudes and the role of mechanisms in a crisis situation. *Journal of Business & Retail Management Research.* 2022. 17. 10.24052/JBRMR/V17IS01/ART-07. P. 70-82

20. Rammstedt, Beatrice & Lechner, Clemens & Weiss, Bernd. Does personality predict responses to the COVID-19 crisis? Evidence from a prospective large-scale study. *European Journal of Personality.* (2021). 36. 10.1177/0890207021996970. V. 47-60

21. Rydstrom H. The 'hardship' of ordinary crises: gendered precariousness and horizons of coping in Vietnam's industrial zones, *Global Discourse,* 2022. 12(3-4), 540–558. Retrieved May 10, 2023, from <https://doi.org/10.1332/204378921X16329024386613>

22. Sam C. P, Mamat N. H, Nadarajah V. D. An exploratory study on the challenges faced and coping strategies used by preclinical medical students during the COVID-19 crisis. *Korean J Med Educ.* 2022 Jun; 34(2): 95–106. doi: 10.3946/kjme.2022.222. Epub 2022 May 31. PMID: 35676877; PMCID: PMC9178257.

23. Verena Brinks, Oliver Ibert Experts in crisis: The wide spectrum of advisors for coping with extreme events, *International Journal of Disaster Risk Reduction,* Volume 92. 2023. 103696. ISSN 2212-4209, <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2023.103696>.

24. Xuerong Lu, Santosh Vijaykumar, Yan Jin, Daniel Rogerson, Think before you Share: Beliefs and emotions that shaped COVID-19 (Mis)information vetting and sharing intentions among WhatsApp users in the United Kingdom, *Telematics and Informatics.* 2022. V. 67.

Reference list

1. Anan'ev V. A. Vvedenie v potrasajushhuyu psihoterapiju = Introduction to amazing psychotherapy // *Zhurnal prakticheskogo psihologa,* 1999. № 7–8. S. 15–31.

2. Asmolov A. G. Psihologija lichnosti = Personality psychology. Moskva : Akademija, 2002. 416 s.

3. Bek A. Kognitivnaja terapija depressii = Cognitive therapy for depression / A. Bek, A. Rash, B. Sho, G. Jemer. Sankt-Peterburg : Piter, 2003. 304 s.

4. Vygotskij L. S. Psihologija = Psychology Moskva : JeKSMO-Press, 2000. 1008 s.

5. Linkevich K. V. Kognitivno-povedencheskaja terapija tvorcheskogo krizisa. VIII Mezhdunarodnyj Forum Asociacii Kognitivno-Povedencheskoj Psihoterapii CBTFORUM = Cognitive behavioral therapy for creative crisis. VIII International Forum of the Association of Cognitive Behavioral Psychotherapy CBTFORUM : sbornik nauchnyh statej / K. V. Linkevich, R. O. Kotenko. Sankt-Peterburg : Lema, 2022. S. 126–139.

6. Leont'ev D. A. Metodika predel'nyh smyslov (MPS) = Limit Sense Methodology (LSM) : metod. ruk-vo. Moskva : Smysl, 1999. 69 s.

7. Luk'janceva V. M. Osobnosti potrebnostno-motivacionnoj sfery supruzheskih par, nahodjashhijhsja v situacii mezhlchnostnogo krizisa. VIII Mezhdunarodnyj Forum Asociacii Kognitivno-Povedencheskoj Psihoterapii CBTFORUM = Peculiarities of need and motivation sphere of married couples in situation of interpersonal crisis. VIII International Forum of the Association of Cognitive Behavioral Psychotherapy CBTFORUM : sbornik nauchnyh statej. Sankt-Peterburg : Lema, 2022. S. 139–156.

8. Merkur'ev D. V. Fenomen bazisnyh ubezhdenij lichnosti: obzor issledovanij = Phenomenon of basic personality beliefs: a review of research // *Vestnik Cheljabinskogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovanie i zdavoohranenie.* 2022. №1 (17). S. 71–77.

9. Prodivikova A. G. Osobnosti kognitivnoj sfery i psihicheskijh sostojanij studentov, perebolevshih covid-19. Sistemnoe issledovanie individual'nosti rastushhego cheloveka kak subekta obrazovanija = Features of the cognitive sphere and mental states of students who have had covid-19. Systemic investigation of the growing person's individuality as an educational subject : mater. Vseros. s mezhdun. uchast. nauch.-prakticheskoi. konf. «XXXVI Merlinskie chtenija – 2021» [16 dekabnja 2021 g.] / A. G. Prodivikova, O. S. Shilova. Perm' : Perm. gos. gumanit.-ped. un-t, 2022. S. 107–116.

10. Psihoterapija neproduktivnyh koping-strategij suprugov, perezhivajushhijh krizis izmeny = Psychotherapy of unproductive coping strategies of spouses experiencing a crisis of treason / E. A. Kedjarova, M. Ju. Uvarova, V. V. Monzhievskaja [i dr.] // *Psihiatrija, psihoterapija i klinicheskaja psihologija.* 2022. T. 13. № 2. S. 201–211. DOI 10.34883/PI.2022.13.2.009. EDN TFFOYX.

11. Simonov P. A. Vera kak osnova preodolenija lichnostnogo krizisa: k postanovke problemy = Faith as the basis for overcoming the personal crisis: to formulation of the problem // *Chelovecheskij faktor: Social'nyj psiholog.* 2022. № 2(44). S. 159–166. EDN OESRSJ.

12. H'ell L. Teorii lichnosti = Theories of personality / L. H'ell, D. Zigler. 3-e izd. Sankt-Peterburg : Piter, 2006. 699 s.

13. Cheremiskina I. I. Sovladajushhee povedenie u ljudej molodogo vozrasta v situacii perezhivanija lichnostnogo krizisa = Coping behavior in young people in a situation of experiencing a personal crisis / I. I. Cheremiskina, T. V. Kapustina // *Psiholog.* 2022. № 4.

S. 56–70. DOI: 10.25136/2409-8701.2022.4.38431 EDN: RUCZXU

14. Shan'kov F. M. Mnogoobrazie i edinstvo duhovnyh resursov sovladanija s kriticheskimi situacijami na materiale skrininga naselenija v nachale pandemii COVID-19 = Diversity and unity of spiritual resources of coping with critical situations based on the material of population screening at the beginning of the COVID-19 pandemic // *Psichicheskoe zdorov'e i religioznost' : sb. dokladov [26–27 nojabrja 2021 goda] / otv. red. G. I. Kopejko, O. A. Borisova. Sankt-Peterburg : OOO «Skifija-print», 2022. S. 91–99. EDN CZFKUL.*

15. Agbaria Q., Mokh A. A. Personal and Social Resources in Coping with Coronavirus Crisis Among Israeli-Palestinian Adults: Explanatory Study. *Int J Ment Health Addiction* 20, 1595–1610 (2022). <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00465-z>

16. Al-Sabbagh MQ, Al-Ani A, Mafrachi B, Siyam A, Isleem U, Massad FI, Alsabbagh Q, Abufaraj M. Predictors of adherence with home quarantine during COVID-19 crisis: the case of health belief model. *Psychol Health Med.* 2022 Jan;27(1):215–227. doi: 10.1080/13548506.2021.1871770. Epub 2021 Jan 11. PMID: 33427487.

17. Dailey S. F, Parker M. M, Campbell A. Social connectedness, mindfulness, and coping as protective factors during the COVID-19 pandemic. *J Couns Dev.* 2022 Jun 8;10.1002/jcad.12450. doi: 10.1002/jcad.12450. Epub ahead of print. PMID: 35942199; PMCID: PMC9347863.

18. Folkman S., Schaefer C., Lazarus R. Cognitive processes as mediators of stress and coping / V. Hamilton (Ed.). *Human Stress and Cognition.* 1979. Chapter 9. Pp. 265-298.

19. Fragouli, Evangelia & Louka, Xenia. Exploring the interaction of work attitudes and the role of mechanisms in a crisis situation. *Journal of Business & Retail Management Research.* 2022. 17. 10.24052/JBRMR/V17IS01/ART-07. R. 70-82

20. Rammstedt, Beatrice & Lechner, Clemens & Weiss, Bernd. Does personality predict responses to the COVID-19 crisis? Evidence from a prospective large-scale study. *European Journal of Personality.* (2021). 36. 10.1177/0890207021996970. V. 47-60

21. Rydstrom H. The 'hardship' of ordinary crises: gendered precariousness and horizons of coping in Vietnam's industrial zones, *Global Discourse,* 2022. 12(3-4), 540–558. Retrieved May 10, 2023, from <https://doi.org/10.1332/204378921X16329024386613>

22. Sam C. P, Mamat N. H, Nadarajah V. D. An exploratory study on the challenges faced and coping strategies used by preclinical medical students during the COVID-19 crisis. *Korean J Med Educ.* 2022 Jun; 34(2): 95–106. doi: 10.3946/kjme.2022.222. Epub 2022 May 31. PMID: 35676877; PMCID: PMC9178257.

23. Verena Brinks, Oliver Ibert Experts in crisis: The wide spectrum of advisors for coping with extreme events, *International Journal of Disaster Risk Reduction,* Volume 92. 2023. 103696. ISSN 2212-4209, <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2023.103696>.

24. Xuerong Lu, Santosh Vijaykumar, Yan Jin, Daniel Rogerson, Think before you Share: Beliefs and emotions that shaped COVID-19 (Mis)information vetting and sharing intentions among WhatsApp users in the United Kingdom, *Telematics and Informatics.* 2022. V. 67.

Статья поступила в редакцию 22.01.2024; одобрена после рецензирования 15.02.2024; принята к публикации 28.03.2024.

The article was submitted 22.01.2024; approved after reviewing 15.02.2024; accepted for publication 28.03.2024.