

Научная статья  
УДК 159.9  
DOI: 10.20323/1813-145X-2024-4-139-148  
EDN: MSOMMP

### Применение когнитивно-поведенческой терапии в работе с ненормативными кризисами личности

Любовь Алексеевна Варавина<sup>1</sup>, Елена Николаевна Корнеева<sup>2</sup>

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

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

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

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

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос о том, как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) помогает студентам в преодолении ненормативных кризисов, которые могут серьезно подорвать их психическое здоровье и академическую мотивацию. Обсуждается, как тревожность, депрессия и другие проявления ненормативных кризисов могут препятствовать успешной учебной деятельности, а также демонстрируется, что КПТ не только способна смягчить эти состояния, но и развивает у студентов навыки адаптивности в преодолении стресса, что имеет важное значение для их общего психического благополучия и успеха в учебе. Рассматривается, какие последствия ненормативные кризисы могут иметь для учебной деятельности и психического состояния. Подчеркивается, что эффективное преодоление этих кризисов требует развития адаптивных стратегий управления стрессом, а КПТ является одним из методов, способствующих этому развитию. Студенты после работы с психологом с применением КПТ обретают не только способность эффективно справляться с текущими проблемами, но и основу для более успешного управления своим состоянием в будущем. В работе освещены теоретические аспекты применения КПТ, в ней также представлены результаты эмпирического исследования, показывающие, как именно КПТ помогает студентам находить пути решения кризисных ситуаций в образовательном пространстве. В статье проанализированы результаты исследования ряда авторов и представлены собственные данные авторов статьи, касающиеся предмета и задач исследования. Подчеркивается, как важен учет личных особенностей и специфика жизненных ситуаций каждого студента при внедрении КПТ в структуру психологической помощи субъектам образования. Проведенное исследование показывает, что КПТ не только эффективна в борьбе с ненормативными кризисами, но и способствует формированию у студентов личностной устойчивости, эмоциональной стабильности и способности к саморегуляции – как условий противодействия возникновению личностных деформаций и факторов совладания с многочисленными стрессовыми ситуациями, неизбежными в образовательном процессе.

**Ключевые слова:** ненормативный кризис; терапия; копинг-стратегии; личностные деформации; стрессовые ситуации; саморегуляция; когнитивно-поведенческая терапия; студенты

**Для цитирования:** Варавина Л. А., Корнеева Е. Н. Применение когнитивно-поведенческой терапии в работе с ненормативными кризисами личности // Ярославский педагогический вестник. 2024. № 4 (139). С. 148-158. <http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X-2024-4-139-148>. <https://elibrary.ru/MSOMMP>

Original article

### The use of cognitive behavioral therapy in working with abnormal personality crises

Lyubov A. Varavina<sup>1</sup>, Elena N. Korneeva<sup>2</sup>

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

<sup>2</sup>Candidate 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

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

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

**Abstract.** The paper examines how cognitive behavioral therapy (CBT) helps students to overcome non-normative crises that can severely undermine their mental health and academic motivation. It is discussed how anxiety, depression and other manifestations of non-normative crises can impede successful learning activity, and it is also demonstrated that CBT is not only able to mitigate these conditions, but also develops students' adaptive skills in coping with stress, which is important for their overall mental well-being and academic success. It considers what consequences non-normative crises can have on learning activity and mental state. It is emphasized that effectively overcoming these crises requires the development of adaptive stress management strategies, and CBT is one of the methods that contribute to this development. After working with a psychologist using CBT, students gain not only the ability to effectively cope with current problems, but also the basis for more successful management of their condition in the future. The work highlights the theoretical aspects of the use of CBT, it also presents the results of the empirical study showing how exactly CBT helps students to find ways to solve crisis situations in the educational space. The article analyzes the research results of a number of authors and presents the authors' own data regarding the subject and tasks of the study. It is emphasized how important it is to take into account the personal characteristics and specifics of the life situations of each student when introducing CBT into the structure of psychological assistance to the subjects of education. The study shows that CBT is not only effective in combating abnormal crises, but also contributes to the formation of personal stability, emotional stability and the ability to self-regulate among students – as conditions for countering personal deformations and coping factors with numerous stressful situations that are inevitable in the educational process.

**Key words:** non-normative crisis; therapy; coping strategies; personal deformities; stressful situations; self-regulation; cognitive behavioral therapy; students

**For citation:** Varavina L. A., Korneeva E. N. The use of cognitive behavioral therapy in working with abnormal personality crises. *Yaroslavl pedagogical bulletin*. 2024; (4): 148-158. (In Russ.). <http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X-2024-4-139-148>. <https://elibrary.ru/MSOMMP>

## Введение

Психотравмирующие ситуации – это как неожиданные «удары судьбы», которые могут перевернуть наш мир с ног на голову. Мы можем быть полностью неподготовлены к ним, и они могут случиться в самые неожиданные моменты, когда меньше всего ожидаешь. Это могут быть такие события, как потеря близкого человека, несчастные случаи или сложные ситуации, которые заставляют пересматривать привычное понимание жизни. Иногда эти ситуации настолько трудные, что обычные способы совладания перестают работать, что приводит к возникновению ненормативного кризиса, когда трудно найти внутри опору и понять, как двигаться дальше.

Ненормативные кризисы часто являются непредсказуемыми событиями, которые происходят в жизни людей и могут перегрузить их естественные привычные способы справляться с ситуацией [Даффи, 2020, с. 1].

В исследованиях Н. Н. Морозовой и В. С. Чибиркина показано, что в контексте образовательной среды студенты могут сталкиваться с различными кризисами, вызванными трудными жизненными ситуациями, которые могут серьезно влиять на их учебный процесс и общее благополучие [Морозова, 2018, с. 1–6]. Ненормативные кризисы могут продуцировать следующие ситуации в учебной деятельности и образовательном взаимодействии студентов:

1. Студенты могут испытывать чрезмерную тревожность, беспокойство и нервозность, обусловленные их соответствующими индивидуально-психологическими особенностями, что может мешать им сосредотачиваться на учебе и выполнении задач.

2. Негативные мысли по поводу своей жизни и учебного процесса, чувство беспомощности, отсутствие интереса к учебе и другие симптомы депрессии могут существенно затруднять академическую деятельность.

3. Высокие нагрузки, промежуточные и итоговые испытания, предусмотренные графиком учебного процесса в вузе, межличностные и деловые конфликты и другие стрессовые ситуации могут привести к снижению учебной мотивации.

4. Некоторые студенты сталкиваются с трудностями в адаптации, социальными изменениями, отсутствием поддержки со стороны близких и членов профессорско-преподавательского коллектива вуза, что может привести к серьезным проблемам и последующим ненормативным кризисам.

Перечисленные ситуации и факторы могут существенно влиять на учебный процесс студентов, и, следовательно, требуют эффективной психологической поддержки. Однако, влияние стрессоров на благополучие людей может зависеть от того, как они справляются с ситуацией [Coping Behaviors and..., 2021, с. 12].

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) представляет собой метод, основанный на пред-

положении, что наши мысли, чувства и поведение взаимосвязаны. В контексте работы со студентами применение КПТ может включать в себя идентификацию и изменение негативных мыслей и установок, приводящих к тревожности, депрессии или другим неблагоприятным состояниям. Этот подход также может включать в себя разработку стратегий поведения и реакции на стресс, что помогает студентам более эффективно управлять своими эмоциями. КПТ помогает сохранить психическое здоровье при столкновении с потерями и другими трудными жизненными ситуациями, такими как развод, банкротство, реакция на глобальные кризисные события в мире и в стране [Рэй Оуэн, 2022, с. 1–10].

По своей сути когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) представляет собой психотерапевтический подход, основанный на предположении о том, что наши мысли, чувства и поведение взаимосвязаны, и изменение одного из этих элементов может привести к изменениям в других [Beck, 1979, с. 3]. КПТ активно используется западными специалистами (А. Бэк, Б. Болен, М. Эсма, Р. Оуэн и др.) в психологической практике для работы с различными психологическими проблемами, включая тревожность, депрессию, стресс, нарушения адаптации и другие негативные состояния.

Оценка возможности и эффективности применения КПТ в контексте ненормативных кризисов у студентов имеет важное значение для развития психологической поддержки в образовательной среде. Студенты сталкиваются с целым комплексом типичных и уникальными стрессовых ситуаций, связанных с учебой, отношениями с субъектами образовательного взаимодействия, здоровьем, социальными ожиданиями, финансовыми трудностями, что делает важным изучение применения КПТ в данной области.

Отмечается наличие необходимости поддержания психического благополучия человека в период кризиса и предоставления ему психологической поддержки в ходе консультаций и терапевтических мероприятий. [Psychological Counseling, 2022, с. 104–118]. Понимание эффективности и применимости КПТ в работе с ненормативными кризисами у студентов может значительно улучшить психологическую поддержку в образовательной среде.

Ненормативный кризис у студентов может быть вызван различными факторами, такими как академические проблемы, социальные конфликты, потеря близких, травматические события и

другие стрессовые ситуации. Терапевтический процесс включает в себя выявление и анализ негативных мыслей и убеждений, разработку новых, более адаптивных способов мышления, что ведет к формированию более адаптивных стратегий поведения.

Недавние исследования Н. Л. Ильина, С. И. Филатова в области психологии и психотерапии подтверждают эффективность применения КПТ в работе с ненормативными кризисами. Так, ими было показано, что спортсмены после применения некоторых приемов КПТ начинали выбирать более адаптивные копинг-стратегии для совладания с кризисными ситуациями в спорте [Ильина, 2022, с. 101].

Выход на дистанционное обучение в 2020 г. В связи с распространением пандемии коронавируса стал для многих студентов психотравмирующим кризисным событием. Это было показано в исследованиях Е. А. Тимошук, А. С. Тимошук, А. С. Тьяги [Тимошук, 2021, с. 95–101]. Вместе с тем данная ситуация открыла новые возможности в оказании психотерапевтической помощи. Ее дистанционные формы стали более доступны для населения. КПТ также показала свою эффективность в дистанционном формате работы [Online cognitive behavioral..., 2023, с. 508–522].

Об эффективности использования КПТ в период пандемии коронавируса отмечается в работе Remotely delivered cognitive [Remotely delivered cognitive, 2021, с. 211–219]. При этом КПТ показывает эффективность как при краткосрочной терапии, так и при ее длительном проведении [Гусев, 2019, с. 22].

В исследованиях Городецкой и Казаку было показано, что когнитивно-поведенческая терапия помогает человеку изменить поведение на адаптивное. Психолог вместе с клиентом выявляет проблемные модели поведения и предлагает новые способы действий [Городецкая, 2019, с. 289].

Целью данного исследования является оценка эффективности применения КПТ в работе со студентами в ненормативных кризисах. Для ее реализации мы осуществим оценку результатов применения КПТ в данной области и проанализируем особенности работы со студентами в контексте переживания ими ненормативных кризисов. Мы предполагаем, что КПТ может быть эффективным инструментом в работе со студентами в ненормативных кризисах и повышать меру их адаптивности в образовательной среде.

В исследовании приняли участие 14 человек женского пола в возрасте 18–23-х лет. Все они являются студентками и находились в ненормативном кризисе, о наличии которого мы судили по следующим признакам, выступающих в качестве индикаторов или критериев наличия кризиса: предшествующее событие, нарушающее обычный ритм жизни (такие, как заболевание, изменение бытового распорядка жизни и деятельности, разрыв отношений, острые или затяжные конфликты, приобретающие хронический характер и прочее), эмоциональная неустойчивость, социальная изоляция или отчужденность, утрата цели или смысла в жизни, понижение самооценки и уверенности, трудности в принятии решений, ощущение тупика, недопонимание со стороны окружающих, избегание, утрата контроля над ситуацией и другие. Присутствие как минимум нескольких из указанных признаков служило основанием для отнесения индивида к числу людей, находящихся в состоянии ненормативного кризиса.

Для оценки эффективности применения КПТ в совладании с ненормативными кризисами мы выбрали методику WSQ (Лазаруса) для анализа выраженности копинг-стратегий. Эта методика позволяет измерить, какие конкретные стратегии совладания применяются студентами в ответ на кризисные ситуации, и оценить их эффективность. Такой подход позволит нам оценить, насколько успешно студенты применяют новые навыки и стратегии, освоенные в рамках КПТ, для преодоления негативных состояний.

Методика включает в себя несколько шкал, соответствующих различным копинг-стратегиям, таким, как конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения и положительная переоценка. При этом такие стратегии, как самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, планирование решения и положительная переоценка – относятся к числу конструктивных, а стратегии конфронтации, дистанцирования, бегства-избегания – к числу деструктивных, их использование сопряжено с погружением индивида в негативно-депрессивные мысли и переживания, снижение меры социальной активности, что, в свою очередь, является признаком наличия кризисного состояния и фактором его усугубления.

Было проведено 2 среза: в начале и в конце работы с запросом, то есть диагностика выра-

женности копинг-стратегий WSQ (Лазаруса) проводилась дважды во время первой сессии и во время последней при завершении работы с запросом клиента. Решение запроса осуществлялось с использованием КПТ дистанционно. В данном случае был выбран краткосрочный формат, в среднем около 10 сессий или дистанционных встреч с клиентом.

Рассмотрим некоторые инструменты КПТ, которые были применены для достижения позитивной динамики.

Модель ABC (Antecedent-Behavior-Consequence) является ключевым инструментом в КПТ. Это аналитическая модель, которая помогает выявить связь между ситуацией (Antecedent), поведением (Behavior) и его последствиями (Consequence). Используется для того, чтобы студенты могли лучше понять свои реакции на стрессовые ситуации и изменить поведение путем корректировки мыслей и убеждений. В процессе работы с моделью студенты подробно анализировали ситуации, начиная с предшествующих событий, оценивая свои собственные реакции и реакции окружающих, как эмоциональные, физические, так и поведенческие, а также выявляя возможные последствия этих реакций. На основе этого анализа мы исследовали, какие конкретные мысли, убеждения или предположения лежат в основе их реакций на стрессовые ситуации.

Затем, в рамках работы над изменением, мы сосредотачивались на том, чтобы разработать более адаптивные и эффективные стратегии совладания с ситуациями. Это включало в себя осознание и изменение негативных мыслей, переоценку собственных реакций и разработку новых, более конструктивных подходов к решению проблем. В итоге, студенты приобретали навыки, позволяющие им более эффективно справляться с ненормативными кризисами.

В ходе работы в рамках КПТ мы фокусировались на идентификации и изменении установок, которые студенты имели относительно себя, своих способностей и окружающего мира. Мы активно занимались коррекцией когнитивных искажений, которые могли приводить к избеганию проблем или конфронтации с ними. Это включало в себя работу над переоценкой негативных убеждений о себе, своих возможностях и будущем, а также осознание и изменение ошибочных мыслей, которые могли препятствовать эффективной адаптации к стрессовым ситуаци-

ям. Это позволяло создавать новые, более адаптивные стратегии.

Например, использование Сократовского диалога как наиболее активно используемого в КПТ для работы с автоматическими мыслями [Кэри, 2004, с. 218] Это вопросы в стиле древнегреческого философа Сократа, направленные на то, чтобы клиенты сами приходили к выводам, ведущим к изменению мышления и поведения. Это позволяло студентам критически оценивать свои автоматические мысли и заменять их более рациональными.

Мы также использовали метод мотивационного интервью, который представляет собой стиль консультирования, ориентированный на стимулирование внутренней мотивации студентов к изменениям. Этот подход основан на эмпатическом понимании и применении техник активного слушания с целью помочь студентам обнаружить собственные источники мотивации и пути к позитивным изменениям.

Мы активно применяли этот инструмент, поддерживая студентов в процессе осознания собственных ценностей, целей и желаний. Такой подход способствовал усилению внутренней мотивации студентов, что делало процесс изменений более устойчивым и эффективным.

Анализ преимуществ и недостатков – это подход, который позволяет взвесить различные альтернативы или решения путем систематического анализа их позитивных и негативных сторон. При этом учитываются потенциальные выгоды и риски каждого варианта. Проведение такого анализа позволяет получить более полное представление о том, какие стратегии будут наиболее подходящими в конкретной ситуации. Для студентов это значит способность более осознанно оценивать свои действия, принимать взвешенные решения и выбирать наиболее оптимальные стратегии для достижения целей.

Когнитивный континуум – это прием, где клиенту предлагается оценить свои убеждения и реакции на специальной шкале или континууме. Это помогает студентам осознать, что их представления о ситуации могут находиться не на крайних позициях или в черно-белом формате. Такой подход позволяет корректировать убеждения, приближая их к большей объективности, что способствует более адаптивным реакциям и мышлению.

Использование систематического составления плана действий – это эффективный прием, который помогает студентам преодолеть стрессовые ситуации или достичь поставленных целей. Пу-

тем ясного определения шагов, необходимых для изменения, этот подход способствует уменьшению тревожности, связанной с неопределенностью. Конкретный и структурированный план действий дает студентам четкое представление о том, как действовать в сложных ситуациях, что увеличивает их уверенность и эффективность в достижении поставленных целей.

Экспозиция – метод, основанный на постепенном воздействии на пугающие объекты или ситуации с целью уменьшения уровня тревожности. Этот подход позволяет студентам постепенно привыкать к тем объектам или ситуациям, которые вызывают у них страх, в контролируемой среде. Через систематическое и повторное воздействие на триггеры студенты могут постепенно снизить свое избегание и улучшить свою способность справляться с вызывающими тревогу ситуациями.

Поведенческие эксперименты – это метод, который включает практическое тестирование убеждений путем планирования конкретных действий и наблюдения за их результатами. Этот подход позволяет студентам проверять свои негативные убеждения на практике и корректировать их на основе полученных реальных данных. Проведение таких экспериментов помогает студентам вступить в ранее избегаемые ситуации и улучшить свою способность справляться с ними. В КПТ используется сотрудничество как мотивирующий фактор для стимулирования изменений, которые также могут поддерживаться самими клиентами [Мисианга, 2020, с. 4]. В процессе работы выделяются мишени терапии, как правило, их несколько, как и техник [Бек, 1996, с. 3].

Некоторые авторы подчеркивают важность индивидуального подхода в работе с трудными жизненными ситуациями и необходимость исходить из актуальной ситуации. Мы согласны, что не стоит ожидать одинаковых результатов и применять одну и ту же готовую схему воздействия [Заливин, 2019, с. 5]. Однако, в процессе работы была выдержана общая структура КПТ и последовательность основных этапов. Главная цель КПТ в работе с кризисными ситуациями – исправление ошибок мышления, мешающих преодолеть проблему [Попова, 2013, с. 13].

В работе со студентами в кризисных ситуациях, общая структура работы включала следующие этапы:

1. Оценка и выявление проблемы: этот этап включает в себя оценку ситуации, выявление кризисных факторов и понимание основных проблем, с которыми студент сталкивается.

2. Формулировка запроса и целей терапии: Определение конкретных целей и задач терапии, которые направлены на решение проблемы и выход из кризиса.

3. Разработка плана: создание индивидуализированного плана действий, включающего в себя методы и стратегии КПТ, адаптированные под ситуацию конкретного студента.

4. Реализация плана: проведение сессий, включающих в себя применение когнитивно-поведенческих методов для помощи студенту в преодолении кризиса и развитии механизмов саморегуляции.

5. Оценка: после проведения работы проводилась оценка ее эффективности и коррекция дальнейших стратегий в случае необходимости.

Эти этапы обеспечивали систематическое и структурированное проведение КПТ в работе со студентами в кризисных ситуациях.

Поведение обязательно должно рассматриваться в связке с окружающим миром [Ефимкина, 2024, с. 244]. Основные терапевтические усилия направляются на «атаку» стратегий поведения. Это означает активное и целенаправленное воздействие на поведенческие шаблоны человека на различные ситуации. Основное внимание уделяется изменению конкретных поведенческих паттернов, которые могут быть связаны с проблемой или кризисной ситуацией.

Например, если студент испытывает кризис из-за чрезмерной самокритичности, терапевтические усилия могут быть направлены на изменение поведения:

– Постепенное изучение и изменение нереалистичных стандартов.

– Развитие адаптивных стратегий реагирования на ошибки и неудачи.

– Тренировка навыков самоуправления и релаксации для снижения тревожности и стресса.

Таким образом, «атака» стратегий поведения включает в себя активное вмешательство и изменение конкретных аспектов поведения с целью улучшения благополучия и преодоления кризисной ситуации.

Тренировка навыков решения проблем через обсуждение и техники на сессиях, а также домашние задания учат иначе реагировать на проблемные ситуации. Это работает в каком-то смысле как профилактика и повышение общей устойчивости, что подтверждается другими исследованиями [Холмогорова, 2014, с. 28].

На сессиях обсуждались различные сценарии и проблемные ситуации, которые возникали во время учебы или в личной жизни. Это позволяло рассмотреть ситуацию под разными углами и найти эффективные стратегии решения проблем. Различные техники, применяемые на сессиях, помогали студентам осознанно подходить к проблемам и находить конструктивные решения.

Домашние задания дополняли процесс тренировки, позволяя студентам применить полученные знания на практике и углубить свое понимание методов решения проблем. Они также стимулировали самостоятельную работу и отработку навыков.

Таблица 1.

Средние значения копинг-стратегий по методике WSQ (Лазаруса)

Копинг-стратегии	До	После
Бегство-избегание	63.79	53.50
Дистанцирование	59.36	53.79
Конфронтация	61.29	55.00
Планирование решения	53.86	58.43
Поиск соц. поддержки	56.71	57.14
Положительная переоценка	52.64	59.00
Принятие ответственности	54.00	51.93
Самоконтроль	51.93	47.50

**Интерпретация результатов:**

– После терапевтической работы снизилась частота выбора стратегий бегства-избегания (с 63.79 до 53.50) и дистанцирования (с 59.36 до 53.79). Это свидетельствует о готовности студентов более открыто и непосредственно решать проблемы, избегая нежелательного поведения.

– Средний показатель по стратегии конфронтации после терапии уменьшился с 61.29 до 55. Это снижение может указывать на снижение излишне конфронтационного поведения и тенденции к борьбе с проблемами деструктивным образом.

– Увеличенные значения по стратегиям планирования решения (с 53.86 до 58.43) и положительной переоценки (с 52.64 до 59.00) свидетельствуют о том, что студенты стали чаще использовать конструктивные стратегии в работе с кризисными ситуациями и активно планировать шаги по их преодолению.

– Незначительное увеличение выбора стратегии социальной поддержки (с 56.71 до 57.14) говорит о том, что студенты охотнее обращаются за поддержкой и находят в этом пользу.

– Небольшое снижение частоты выбора стратегий самоконтроля (с 51.93 до 47.50) и принятия ответственности (с 54.00 до 51.93) может указывать на более гибкое отношение студентов к себе и к кризисным ситуациям, что снижает самокритику и чувство вины.

Результаты исследования указывают на то, что после завершения работы студенты проявляют заметный прогресс в выборе и использовании более конструктивных стратегий управления стрессом и преодоления ненормативных кризисов. В частности, наблюдается значительное увеличение предпочтения таких стратегий, как планирование решений, позитивное переосмысление ситуации и активный поиск социальной поддержки.

Эти изменения отражают не только навыки и ресурсы, доступные студентам в совладании с трудными ситуациями, но и их способность эффективно применять эти стратегии в повседневной жизни. Например, студенты, которые изначально могли реагировать на стресс пассивно, теперь обращаются к более адаптивным методам решения проблем, что способствует их психологическому благополучию и успешному преодолению трудностей и в обычной жизни.

Этот сдвиг в выборе копинг-стратегий также свидетельствует об эффективности когнитивно-поведенческой терапии. Имея возможность осознанно анализировать свои мысли, эмоции и поведение, студенты приобретают не только навыки совладания со стрессом, но и больше гибкости.

Для сравнения результатов исследования нами был использован критерий Вилкоксона. Результаты представлены в Таблице 2:

**Таблица 2.**

**Оценка изменений, произошедших в выборе копинг стратегий по методике WSQ (Лазаруса)**

	Конфронтация 2 - 1	Дистанцирование 2 - 1	Самоконтроль 2 - 1	Поиск соц. поддержки 2 - 1	Принятие ответ. 2- 1	Бегство-избегание 2 - 1	Планирование решения 2 - 1	Полож. переоценка 2 - 1
Z	-2,156 <sup>b</sup>	-1,736 <sup>b</sup>	-1,085 <sup>b</sup>	-1,97 <sup>c</sup>	-1,250 <sup>b</sup>	-2, 859 <sup>b</sup>	-1,650 <sup>c</sup>	-2,156 <sup>c</sup>
Ас. Зн. (2)	,031	,083	,278	,844	,211	,004	,099	,012

*Примечание: статистические критерии:*

*a. Критерий знаковых рангов Вилкоксона; b. На основе положительных рангов; c. На основе отрицательных рангов*

**Интерпретация результатов:**

– Значение критерия Вилкоксона с отрицательным Z (-2.156) и асимптотическое значение (p = 0.031) указывают на значительное снижение частоты использования стратегии конфронтации после работы. Это показывает, что студенты стали реже использовать конфронтацию, предпочитая более конструктивные методы решения проблем.

– Заметное снижение показателя (Z = -1.736) и асимптотическое значение (p = 0.083) указывают на тенденцию уменьшения дистанцирования, хотя статистическая значимость слабая. Это предполагает, что студенты стали реже избегать проблем, вместо этого предпочитая непосредственное их решение.

– Слабое снижение в стратегии самоконтроля (Z = -1.085, p = 0.278) незначительно указывает на меньшее использование этой стратегии. Это

снижение может отражать уменьшение чрезмерного контроля над эмоциями в пользу более гибких методов.

– Слабая статистическая значимость показателя поиск соц. поддержки ( $Z = -0.197, p = 0.844$ ) не указывает на существенные изменения. Студенты, вероятно, продолжают активно искать поддержку у других при работе с кризисами.

– Слабое снижение принятия ответственности ( $Z = -1.250, p = 0.211$ ) отражает тенденцию к снижению самокритичности и более гибкому подходу в решении проблем.

– Значительное снижение стратегии ( $Z = -2.859, p = 0.004$ ) показывает, что студенты стали реже прибегать к этой избегательной стратегии, предпочитая более активное решение проблем.

– Небольшое, но значимое увеличение показателя планирование решения ( $Z = -1.650, p = 0.099$ ) свидетельствует о том, что студенты чаще планируют свои действия, чтобы эффективно решать возникающие проблемы.

– Увеличение частоты выбора стратегии положительной переоценки ( $Z = -2.156, p = 0.012$ ) указывает на то, что студенты стали чаще позитивно переоценивать стрессовые ситуации, что способствует более адаптивному совладанию.

Анализ результатов исследования выявил, что когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) оказывает значительное воздействие на выбор копинг-стратегий студентами в условиях ненормативных кризисов. Согласно данным, использование деструктивных методов управления стрессом, таких как бегство-избегание и конфронтация, снижается, в то время как студенты предпочитают конструктивные стратегии, включая планирование решений и положительную переоценку ситуации.

Эти результаты являются важным показателем эффективности КПТ в помощи студентам эффективно справляться с кризисными ситуациями. Уменьшение использования деструктивных стратегий указывает на улучшение адаптивных реакций на стресс и повышение саморегуляции в сложных ситуациях. При этом увеличение выбора конструктивных методов подчеркивает значимость терапевтической работы в развитии ресурсов студентов для эффективного преодоления жизненных трудностей и улучшения их психологического благополучия.

Также нами были установлены связи между используемыми копинг-стратегиями с использованием коэффициента ранговой корреляции копинг-стратегий до и после использования приемов КПТ.

Результаты представлены на рисунке 1. До

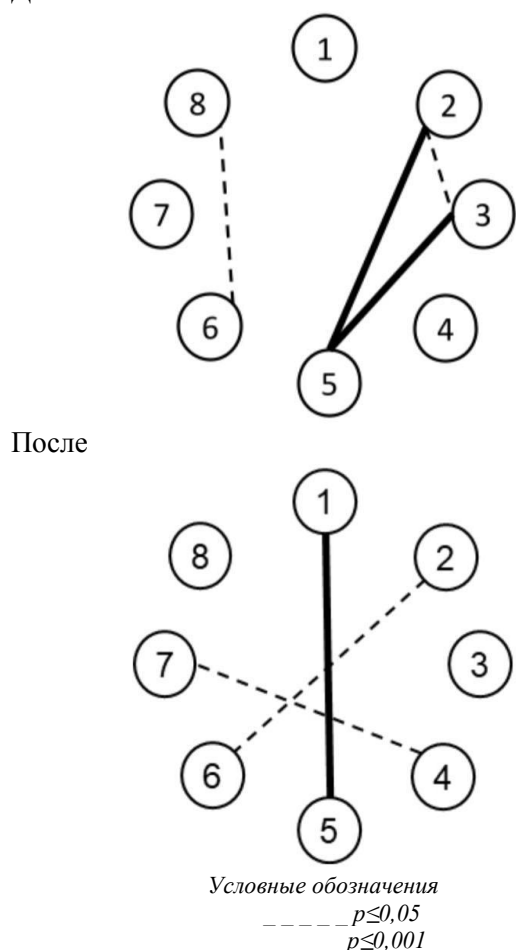


Рис. 1. Корреляционные плеяды, отражающие связи копинг-стратегий до и после использования приемов КПТ  
 Примечание: 1-Конфронтация, 2-Дистанцирование, 3-Самоконтроль, 4-Поиск соц. поддержки, 5-Принятие ответственности, 6-Бегство-избегание, 7-Планирование решения, 8-Положительная переоценка

1. До работы над запросом: принятие ответственности коррелирует с дистанцированием и самоконтролем. Это указывает на то, что люди, склонные брать на себя ответственность за ситуацию, также склонны контролировать свои эмоции и стараются дистанцироваться от проблем. Избегание коррелирует с положительной переоценкой, что может означать, что некоторые люди, пытаясь избегать проблем, при этом недооценивают возможность действенного разрешения проблемной ситуации. Такая комбинация может привести к чрезмерной самокритике и изоляции, а также усилить страх перед неудачей или невозможностью контролировать ситуацию, что может препятствовать эффективному решению проблем.



2. После проведения краткосрочной терапии с использованием технологий КПТ: принятие ответственности стало связано с конфронтацией. Это может означать, что после работы с психологом люди стали более активны в прямом решении своих проблем, не избегая их. Дистанцирование стало связано с бегством-избеганием, это относится избегающему типу копинга, где человек старается минимизировать или избежать прямого столкновения со стрессовой ситуацией. Хотя эти стратегии и связаны, они не всегда используются вместе. Планирование решения – с поиском социальной поддержки: эти стратегии являются более активными и проблемно-ориентированными. Слабая положительная связь может указывать на то, что эти стратегии иногда используются вместе, но не всегда являются основными выбранными методами в стрессовых ситуациях.

Усиление связей между принятием ответственности и конфронтацией после вмешательства может отражать более активный и здоровый подход к решению проблем. Различия в слабых и сильных связях до и после также подчеркивают, что разные люди могут выбирать разные подходы в зависимости от ситуации и личного опыта работы с психологом.

Отсутствие отрицательных корреляционных связей используемых копинг-стратегий может быть объяснено тем, что когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) способствовала формированию более адаптивных стратегий совладания у студентов. После терапевтической работы их подход к кризисным ситуациям стал более конструктивным, и они реже прибегают к деструктивным стратегиям, таким как избегание или дистанцирование. В результате взаимосвязи между различными копинг-стратегиями стали более положительными, отражая высокую способность студентов преодолевать стрессовые ситуации.

На основании полученных результатов были сделаны следующие **выводы**:

1. Было зафиксировано изменение частоты выбора или предпочтений в выборе копинг-стратегий участниками исследования. По мнению Д. В. Ковпака, одной из самых непродуктивных является бегство-избегание: вызывает более болезненное столкновение с реальностью в момент кризиса и ведет к более рискованному поведению [Ковпак, 2021, с. 106]. В результате применения КПТ в работе со студентами в ненормативном кризисе было замечено, что их ко-

пинг-стратегии стали более конструктивными. В частности, наблюдалось снижение уровня избегания, конфронтации и усиление положительной переоценки, что имеет важное влияние на выход из кризиса.

2. Положительное влияние КПТ.

– Студенты стали реже использовать деструктивные стратегии совладания, такие как конфронтация, дистанцирование и бегство-избегание, что свидетельствует о более здоровом подходе к решению проблем.

– Студенты чаще применяют планирование решения и положительную переоценку, что помогает им эффективно преодолевать стрессовые ситуации.

– Небольшое снижение в самоконтроле и принятии ответственности говорит о снижении чрезмерной самокритичности и о том, что студенты стали подходить к проблемам с большей гибкостью и осознанностью.

– Несмотря на незначительное изменение, студенты продолжают активно искать поддержку у окружающих, подтверждая важность социального окружения при работе с кризисами.

– В целом результаты исследования показывают, что применение когнитивно-поведенческой терапии способствует переходу студентов от деструктивных к более конструктивным копинг-стратегиям, улучшая их адаптивность и психологическую устойчивость.

Интеграция этих методов в образовательный процесс может включать проведение тренингов по развитию конструктивных копинг-стратегий, а также индивидуальные консультации с использованием методов КПТ. Полученные данные могут служить основой для разработки более специализированных программ и методик, направленных на преодоление ненормативного кризиса в образовательной среде.

3. На основе полученных результатов можно сделать вывод, что КПТ может быть эффективным инструментом для развития адаптивных копинг-стратегий у студентов, что в свою очередь способствует их психологической устойчивости и успешному обучению. Выделенные в исследовании копинг-стратегии могут стать мишенями в работе со студентами в трудных ситуациях для работников психологических служб. Таким образом, результаты исследования подтверждают значимость и перспективы использования КПТ в практике консультантов психологической службы в образовании.

## Библиографический список

1. Бек А. Когнитивная терапия депрессий // Консультативная психология и психотерапия. 1996. Т. 4, № 3. URL: [https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1996\\_n3/25531](https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1996_n3/25531) (дата обращения: 21.05.2024).
2. Городецкая Ю. Элементы когнитивно-поведенческой терапии в психологическом консультировании пар в кризисной ситуации / Ю. Городецкая, Д. Казаку. URL: [https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag\\_file/240-245\\_5.pdf](https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/240-245_5.pdf) (дата обращения: 21.05.2024).
3. Гусев С. А. Психологические особенности лиц с высоким уровнем тревожности и возможности его коррекции посредством КПТ-тренинга / С. А. Гусев, И. А. Скиртач // Инновационная наука: Психология, Педагогика, Дефектология. 2019. № 2. С. 16–32.
4. Ефимкина Н. В. Опыт использования когнитивно-бихевиоральной терапии / Н. В. Ефимкина, И. А. Чеснокова // Вестник Московского университета МВД России. 2024. № 1. С. 242–247.
5. Заливин А. А. Психолого-психотерапевтические аспекты реабилитации онкологических пациентов / А. А. Заливин, М. В. Набока, Е. С. Волосникова. Омский психиатрический журнал. 2019. № 3(21). С. 1–5.
6. Ильина Н. Л. Методы КПТ в работе с кризисными состояниями спортсменов / Н. Л. Ильина, С. И. Филатова // Психология спорта: успешные старты в науке и профессии / под ред. К. А. Бочавера и Л. М. Довжик. Москва: Изд-во Московского ин-та психоанализа, 2022. 180 с.
7. Ковпак Д. В. Год тревог и переосмысления // Вестник Московской международной академии. 2021. № 1. С. 104–111.
8. Морозова Н. Н. Применение техник когнитивно-поведенческой терапии в работе с негативными переживаниями студентов / Н. Н. Морозова, В. С. Чибиркин. URL: <https://journal.mrsu.ru/arts/primenenie-texnik-kognitivno-povedencheskoj-terapii-v-rabote-s-negativnymi-perezhivaniyami-studentov> (дата обращения: 21.05.2024).
9. Попова Р. Р. Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях: учебное пособие. Казань: Изд-во Казанского ун-та, 2013. 135 с.
10. Тимошук Е. А. Принуждение к дистанту как кризис и новые возможности / Е. А. Тимошук, А. С. Тимошук, Р. Тьяги // Архонт. 2021. № 1(22). С. 95–101.
11. Холмогорова А. Б. Протокол когнитивно-бихевиоральной терапии пациентов, переживающих суицидальный кризис // СТПН. 2014. № 1. С. 26–29.
12. Beck A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press. 1979. p. 414.
13. Boelen P. A., Eisma M. C., Smid G. E., de Keijsjer J., Lenferink L. I. M. Remotely delivered cognitive behavior therapy for disturbed grief during the COVID-19 crisis: Challenges and opportunities. *Journal of Loss & Trauma*, 26(3), 2021. pp. 211–219. URL: <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1793547> (дата обращения: 21.05.2024).
14. Carey T. A., Mullan R. J. What is Socratic questioning? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, Vol. 41(3). 2004. pp. 217–226.
15. Delphine-Émilie Bourdon, Ghassan El-Baalbaki, Dominic Beaulieu-Prévost, Stéphane Guay, Geneviève Belleville, André Marchand, Demchenko I., Simko R., Hudyma O., Levchuk N., Shportun O., & Samara O. Psychological Counseling of Clients in Crisis Situations. *BRAIN: Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(3). 2022. pp. 104–118. URL: <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/356> (дата обращения: 21.05.2024).
16. Lenferink L. I. M., Eisma M. C., Buitter M. Y., de Keijsjer J., Boelen P. A. Online cognitive behavioral therapy for prolonged grief after traumatic loss: a randomized waitlist-controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 52(5). 2023. pp. 508–522. URL: <https://doi.org/10.1080/16506073.2023.2225744> (дата обращения: 21.05.2024).
17. Sandro Misianga Cognitive Behavioral Therapy: Theories and Applications. BoD – Books on Demand, 2020. p. 108.
18. Orgilés Mireia, Morales Alexandra, Delvecchio Elisa, Francisco Rita, Mazzeschi Claudia, Pedro Marta, Espada José Pedro. Coping Behaviors and Psychological Disturbances in Youth Affected by the COVID-19 Health Crisis. *Frontiers in Psychology*, Vol. 12. 2021. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.565657> (дата обращения: 21.05.2024).
19. Owen R. Facing the Storm: Using CBT, Mindfulness and Acceptance to Build Resilience When Your World's Falling Apart (2nd ed.). Routledge, 2022. URL: <https://doi.org/10.4324/9781003166238> (дата обращения: 21.05.2024).
20. Thelma Duffey, Shane Haberstroh, John Wiley & Sons. Introduction to Crisis and Trauma Counseling. 2020. p. 346.

## Reference list

1. Bek A. Kognitivnaja terapija depressij = Cognitive therapy for depression // Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija. 1996. T. 4, № 3. URL: [https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1996\\_n3/25531](https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1996_n3/25531) (data obrashhenija: 21.05.2024).
2. Gorodeckaja Ju. Jelementy kognitivno-povedencheskoj terapii v psihologicheskom konsul'tirovanii par v krizisnoj situacii = Elements of cognitive behavioral therapy in psychological counseling of couples in crisis / Ju. Gorodeckaja, D. Kazaku. URL: [https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag\\_file/240-245\\_5.pdf](https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/240-245_5.pdf) (data obrashhenija: 21.05.2024).
3. Gusev S. A. Psihologicheskie osobennosti lic s vysokim urovнем тревожности i vozmozhnosti ego korrekcii posredstvom KPT-treninga = Psychological char-

acteristics of people with high anxiety and the possibility of its correction through CBT training / S. A. Gusev, I. A. Skirtach // *Innovacionnaja nauka: Psihologija, Pedagogika, Defektologija*. 2019. № 2. S. 16–32.

4. Efimkina N. V. Opyt ispol'zovanija kognitivno-bihevioral'noj terapii = Experience with cognitive behavioural therapy / N. V. Efimkina, I. A. Chesnokova // *Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii*. 2024. № 1. S. 242–247.

5. Zalivin A. A. Psihologo-psihoterapevticheskie aspekty reabilitacii onkologicheskikh pacientov = Psychological and psychotherapeutic aspects of rehabilitation of cancer patients / A. A. Zalivin, M. V. Naboka, E. S. Volosnikova. *Omskij psichiatricheskij zhurnal*. 2019. № 3(21). S. 1–5.

6. Il'ina N. L. Metody KPT v rabote s krizisnymi sostojanijami sportsmenov = CBT methods in dealing with crisis states of athletes / N. L. Il'ina, S. I. Filatova // *Psihologija sporta: uspeshnye starty v nauke i professii* / pod red. K. A. Bochavera i L. M. Dovzhik. Moskva : Izd-vo Moskovskogo in-ta psihoanaliza, 2022. 180 s.

7. Kovpak D. V. God trevog i pereosmyslenija = A year of anxiety and reinvention // *Vestnik Moskovskoj mezhdunarodnoj akademii*. 2021. № 1. S. 104–111.

8. Morozova N. N. Primenenie tehnik kognitivno-povedencheskoj terapii v rabote s negativnymi perezhivanijami studentov = Applying cognitive behavioral therapy techniques to dealing with negative student experiences / N. N. Morozova, V. S. Chibirkin. URL: <https://journal.mrsu.ru/arts/primenenie-texnik-kognitivno-povedencheskoj-terapii-v-rabote-s-negativnymi-perezhivaniyami-studentov> (data obrashhenija: 21.05.2024).

9. Popova R. R. Psihologicheskaja pomoshh' v krizisnyh i chrezvychajnyh situacijah = Psychological assistance in crisis and emergency situations : uchebnoe posobie. Kazan' : Izd-vo Kazanskogo un-ta, 2013. 135 s.

10. Timoshhuk E. A. Prinuzhdenie k distantu kak krizis i novye vozmozhnosti = Forcing distance as a crisis and new opportunities / E. A. Timoshhuk, A. S. Timoshhuk, R. T'jagi // *Arhont*. 2021. № 1(22). S. 95–101.

11. Holmogorova A. B. Protokol kognitivno-bihevioral'noj terapii pacientov, perezhivajushhih suicidal'nyj krizis = Cognitive behavioral therapy Protocol for patients experiencing suicidal crisis // *STPN*. 2014. № 1. S. 26–29.

12. Beck A. T. *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press. 1979. p. 414.

13. Boelen P. A., Eisma M. C., Smid G. E., de Keijser J., Lenferink L. I. M. Remotely delivered cognitive behavior therapy for disturbed grief during the COVID-19 crisis: Challenges and opportunities. *Journal of Loss & Trauma*, 26(3), 2021. pp. 211–219. URL: <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1793547> (data obrashhenija: 21.05.2024).

14. Carey T. A., Mullan R. J. What is Socratic questioning? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, Vol. 41(3). 2004. pp. 217–226.

15. Delphine-Émilie Bourdon, Ghassan El-Baalbaki, Dominic Beaulieu-Prévost, Stéphane Guay, Geneviève Belleville, André Marchand, Demchenko I., Simko R., Hudyma O., Levchuk N., Shportun O., & Samara O. Psychological Counseling of Clients in Crisis Situations. *BRAIN: Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(3). 2022. pp. 104–118. URL: <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/356> (data obrashhenija: 21.05.2024).

16. Lenferink L. I. M., Eisma M. C., Buiters M. Y., de Keijser J., Boelen P. A. Online cognitive behavioral therapy for prolonged grief after traumatic loss: a randomized waitlist-controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 52(5). 2023. pp. 508–522. URL: <https://doi.org/10.1080/16506073.2023.2225744> (data obrashhenija: 21.05.2024).

17. Sandro Misianga *Cognitive Behavioral Therapy: Theories and Applications*. BoD – Books on Demand, 2020. p. 108.

18. Orgilés Mireia, Morales Alexandra, Delvecchio Elisa, Francisco Rita, Mazzeschi Claudia, Pedro Marta, Espada José Pedro. Coping Behaviors and Psychological Disturbances in Youth Affected by the COVID-19 Health Crisis. *Frontiers in Psychology*, Vol. 12. 2021. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.565657> (data obrashhenija: 21.05.2024).

19. Owen R. *Facing the Storm: Using CBT, Mindfulness and Acceptance to Build Resilience When Your World's Falling Apart* (2nd ed.). Routledge, 2022. URL: <https://doi.org/10.4324/9781003166238> (data obrashhenija: 21.05.2024).

20. Thelma Duffey, Shane Haberstroh, John Wiley & Sons. *Introduction to Crisis and Trauma Counseling*. 2020. p. 346.

Статья поступила в редакцию 25.04.2024; одобрена после рецензирования 22.05.2024; принята к публикации 20.06.2024.

The article was submitted 25.04.2024; approved after reviewing 22.05.2024; accepted for publication 20.06.2024.