

# Моделирование процесса совладания с трудной жизненной ситуацией

Е.В. Битюцкая, Е.А. Баханова, А.А. Корнеев

Поступила 24 июля 2015 / Принята к публикации: 16 августа 2015

## Modeling coping with a difficult life situation

Ekaterina V. Bityutskaya, Elena A. Bakhanova E.A., Alex A. Korneev

Received: July 24, 2015 / Accepted for publication: August 16, 2015

Статья посвящена психологическому анализу процесса совладания с трудной жизненной ситуацией, которая воспринимается как безвыходная. Представлены результаты эмпирического исследования, выполненного на выборке, состоящей из 736 взрослых испытуемых. На основании первичного качественного анализа описаний трудных жизненных ситуаций выделены наиболее существенные признаки субъективной безвыходности. К ним относятся неподконтрольность и непонятность ситуации, отрицательные эмоции, актуализация избегания и отсутствие усилий, направленных на изменение положения. Операционализация этих признаков открыла возможность для построения моделей. Использовались два вида моделирования: структурное и имитационное. С помощью путевого анализа проверены связи между компонентами безвыходности. Показано, что предложенная модель достаточно хорошо соответствует полученным эмпирическим данным. Субъективная безвыходность представлена как комплекс взаимосвязанных и последовательных оценок, эмоциональных переживаний, способов реагирования. Посредством метода системной динамики проанализировано протекание процесса переживания безвыходности, которое характеризуется цикличностью, воспроизводимостью, ухудшением существующего положения. Итоговая модель описывает причины усиления субъективной безвыходности и факторы, способствующие выходу из проблемной ситуации.

**Ключевые слова:** трудная жизненная ситуация, субъективная безвыходность, копинг, когнитивное оценивание, модель, путьевой анализ, системная динамика.

The paper is devoted to the psychological analysis of coping with a difficult life situation, which is perceived as hopeless. The results of the empirical research carried out on a sample of 736 adult subjects are presented. Based on a qualitative analysis of the primary descriptions of difficult life situations, the most essential features of the perceived hopelessness are revealed. The latter include the lack of control and unclear situation, negative emotions, and the lack of updated avoidance efforts to change the situation. Operationalization of these features made it possible to construct certain models. Two types of modeling are used in the research: structural and simulation ones. It is shown that the proposed model is correspondent to the empirical data. Path analysis proves the relationship between the components of hopelessness. Perceived hopelessness is represented as a set of interrelated and consistent assessments of emotional experiences, ways to respond. The method of system dynamics analyzes the flow of hopelessness experiences, which is characterized by cycles, reproducibility, the deterioration of the situation. The final model describes the causes of perceived hopelessness and factors to find the way out of the situation.

**Keywords:** difficult live situations, perceived hopelessness, coping, cognitive appraisal, model, path analysis, system dynamics.

Область совладания с трудными жизненными ситуациями (ТЖС) в настоящее время интенсивно развивается. В большой степени это связано с востребованностью таких исследований в психологической практике (консультирование, психотерапия, управление организациями, психология чрезвычайных ситуаций и др.), а также в медицине, социологии и других науках. Данные, представленные в психологических работах, свидетельствуют о том, что копинг – это сложный феномен, который связан как с ситуационными особенностями: содержанием, длительностью, стадиями развития события, так и с личностными факторами, влияющими на оценку стресса (Folkman, Moskowitz, 2004; Hudek-Knezevic, Kardum, 2000; Wethington, Kessler, 1991.). При анализе ситуаций, которые требуют преодоления, наиболее часто в фокусе внимания ученых оказываются отдельные параметры: неподконтрольность, неопреде-

ленность, стрессогенность, значимость (Анцыферова, 1994; Белинская, 2014; Бодров, 2006; Корнилова, 2015).

процессов – мало разработанная область в психологии. Поэтому, несмотря на то, что идея динамики копинга была под-

Системный подход при разработке проблемы совладания с ТЖС дает возможность рассмотреть его как совокупность когнитивных, эмоциональных, поведенческих и мотивационных элементов

Отметим, что копинг, переживание ТЖС развернуты во времени, не статичны по структуре, т.е. являются процессами. Изучая такие явления, важно учитывать, с одной стороны, сложность и нелинейность их внутренней структуры, а с другой – их динамическую природу<sup>1</sup>. Как правило, исследователи анализируют корреляционные связи отдельных личностных или ситуационных характеристик и стратегий совладания, а также изучают механизмы копинга и его детерминации с помощью структурного моделирования, что не позволяет описать особенности функционирования процесса. Моделирование таких

тверждена еще в 1980-е годы (Lazarus, Folkman, 1984; Folkman, Lazarus, 1985; Folkman et al., 1986), главными достижениями этого подхода являются данные об эффективности копинга при определенных оценках ситуации, стрессорах разного содержания и в разных культурных контекстах (Folkman, Moskowitz, 2004). Само развитие процесса совладания с ТЖС редко становится предметом научных исследований.

Нам представляется перспективным применить к данному направлению системный подход. В понимании Б.Ф. Ломова при таком подходе психологическая реальность рассматривается как совокупность взаимосвязанных систем, элементами которых являются различные психологические механизмы и феномены (Ломов, 1975). Важной особенностью систем в контексте нашего исследования является их пластичность: соотношения, взаимосвязи между элементами системы, которые постоянно находятся в процессе изменения, что отражает динамическую природу самой психики (Барabanщиков, 2007).

Эффективным инструментом изучения систем является имитационное моделирование (Зинченко, 2011; Кавтардзе, 2014; Карпов, 2006; Каталевский, 2011). Так, применение данного метода для анализа экстремальных ситуаций позволяет описать феномен безопасности как динамическую систему, определить приоритеты деятельности в этой области и принимать обоснованные решения (Зинченко, 2011). С помощью имитационного моделирования становится также возможным анализ прикладных задач, например, выделение факторов, позволяющих предотвратить выгорание работ-



**Екатерина Владиславовна Битюцкая** – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова  
Имеет более тридцати научных публикаций  
E-mail: Bityutskaya\_ew@mail.ru



**Елена Александровна Баханова** – M.Sc. in System Dynamics (магистр системной динамики), младший научный сотрудник факультета государственного управления МГУ имени М.В. Ломоносова.  
Автор пяти научных публикаций  
E-mail: bakhanova@spa.msu.ru



**Алексей Андреевич Корнеев** – кандидат психологических наук старший научный сотрудник лаборатории нейропсихологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова.  
Имеет 35 научных публикаций, автор учебника.  
E-mail: korneeff@gmail.com

<sup>1</sup> В современной психологии существуют разные подходы к изучению копинга. Одна из позиций – понимание его как устойчивой черты или процесса (подробнее об этом в работе Битюцкой, 2011). В данной статье мы не ставим целью обзор дискуссий в этой области, а принимаем и развиваем одну из общепризнанных точек зрения о копинге как о процессе.

ников (Homer, 1985), определение причин усиления стресса и способов его преодоления (Morris et al., 2010). На наш взгляд, системный подход при разработке проблемы совладания с ТЖС дает возможность рассмотреть его как совокупность когнитивных, эмоциональных, поведенческих и мотивационных элементов. Одно из направлений имитационного моделирования – системная динамика – позволяет проанализировать связи этих компонентов и изменения системы во времени. Созданная модель становится «инструментом понимания» (Кавтарадзе, 2014) взаимодействия человека с ТЖС и способов управления динамикой этого процесса.

Один из типов переживания ТЖС, выявленный авторами при анализе эмпирического материала, связан с воспринимаемой безвыходностью ситуации. При этом человек «застревает» в неблагоприятном положении на определенный период времени. Для репрезентации безвыходности была создана системно-динамическая модель<sup>2</sup>, отражающая совокупность оценок, эмоций и способов копинга в развитии. Первый вариант модели представлен в работе Бахановой и Битюцкой (Баханова, 2015). На следующем этапе проведена операционализация элементов (Битюцкая, 2014). В настоящей статье представлены результаты завершающего исследования по разработке модели: мы уточнили и подтвердили каузальные связи элементов с помощью путевого анализа, а затем описали процесс взаимодействия человека с ситуацией посредством применения метода системной динамики.

### Определение ключевых понятий

Трудная жизненная ситуация. Мы исходим из понимания ТЖС как субъективной ситуации. При этом большое значение приобретает активность субъекта: человек не просто оказывается в условиях среды, но и сам их создает – как в сознании, конструируя картину ситуации, так и в действительности, преобразуя условия. Данная традиция психологического изучения ситуаций заложена в работах Л.С. Выготско-

го, К. Левина, А.Н. Леонтьева, Б.Ф. Ломова, В.А. Петровского, Ф.Е. Василюка и др. Для нас значимы субъективные факторы: восприятие, переживание, оценивание ситуации субъектом. Мы изучаем не объективно, а субъективно трудные ситуации. Это означает, что выход и разрешение трудной задачи могут быть объективно возможны, однако человек воспринимает условия как безвыходные.

Результаты ряда эмпирических исследований дали возможность определить субъективную трудность как комплексную характеристику ситуации, включающую, в частности, оценки степени ее подконтрольности, понятности, прогнозируемости, соизмерение возможностей субъекта с условиями. Одной из ключевых характеристик трудности ситуации является необходимость высоких затрат усилий и ресурсов (Битюцкая, 2007, 2013а). Это согласуется с определением стрессовой ситуации как предъявляющей высокие требования к человеку, вынуждающей его затрачивать ресурсы на преодоление (Леонтьев, 2010, С. 41; Lazarus, Folkman, 1984). В то же время, имеется и отличие: в первом определении трудности большое значение приобретает аспект необходимости приложения усилий. На что будут направлены эти усилия (на изменение ситуации или своего состояния, уход от ситуации, поиск социальной поддержки и др.) связано с использованием тех или иных способов копинга.

Копинг. В данном исследовании мы опираемся на динамический или контекстный подход Р. Лазаруса и С. Фолкмана (Lazarus, Folkman, 1984; Folkman et al., 1986; Folkman, Moskowitz, 2004). Копинг понимается как процесс, который изменяется со временем и в разных по содержанию ситуационных контекстах; как когнитивные и поведенческие усилия, направленные на управление ситуацией, ее принятие или избегание. Важным фактором динамики копинга является когнитивное оценивание стресса, которое основывается на «категоризации внешних воздействий в связи с их значением для благополучия» субъекта (Lazarus, Folkman, 1984, р. 31). Авторы подчеркивают, что изучение процесса совладания предполагает:

а) учет контекста определенного стрессового события;

б) выявление того, что фактически делает человек в противоположность тому, что он делает обычно;

в) исследование динамики копинга во времени, по мере развития события (Folkman, Lazarus, 1985, р. 156).

На основании вышеизложенного представляется интересным проанализировать субъективную безвыходность ТЖС как динамический процесс, выделить предполагаемые механизмы ее возникновения и протекания. Исходя из этого, целями настоящей работы являются:

- 1) Описание воспринимаемой безвыходности ТЖС как совокупности оценок, эмоций, способов копинга.
- 2) Создание модели субъективной безвыходности, репрезентирующей ее основные элементы, их связи и динамику развития процесса.

**Выборка.** В исследовании приняли участие 736 человек в возрасте от 16 до 55 лет (499 женщин и 237 мужчин), жители разных городов России. В качестве материала взяты 736 ТЖС, проанализированных респондентами по трем опросным методикам, а также 111 рисунков, относящихся к случаям описания безвыходной ситуации.

### Методики

Для сбора данных использовались следующие методики.

**Когнитивное оценивание ТЖС** (Битюцкая, 2007, 2013а,б). Методика состоит из двух частей. В первой части респонденту предлагается сформулировать актуальные для него ситуации, которые он воспринимает как трудные. Затем ему надо выбрать и более подробно описать, отвечая на вопросы методики структурированного описания ситуации (даны ниже), одну из перечисленных ТЖС. Вторая часть состоит из 34-х утверждений, по которым респондент оценивает описанную ситуацию, используя шкалу от 0 до 6 баллов. Данный инструмент дает возможность изучить оценки ситуации по следующим шкалам, операционализирующим критерии трудности:

1) общие признаки трудных жизненных ситуаций;

<sup>2</sup> Выражаем искреннюю благодарность профессору Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова Д.Н. Кавтарадзе за поддержку темы, ценные рекомендации в процессе разработки системно-динамической модели, предоставленные возможности для развития идей статьи.

- 2) неподконтрольность ситуации;
- 3) непонятность ситуации;
- 4) необходимость быстрого, активного реагирования;
- 5) затруднения в принятии решения;
- 6) трудности прогнозирования ситуации;
- 7) сильные эмоции;
- 8) угроза будущему.

При получении по какой-либо шкале среднего балла, равного или большего 4-х, ситуация может считаться трудной по соответствующему параметру.

Факторная структура методики проверена с помощью конфирматорного факторного анализа ( $N=736$ ). Получены следующие результаты соответствия модели данным: квадратичная усредненная ошибка аппроксимации  $RMSEA=0.044$ ; значение критерия согласия модели  $CFI=0.910^3$ ; значение хи-квадрат  $\chi^2=912.899$  (количество степеней свободы  $df=378$ ).

Опросник способов копинга (ОСК) – это адаптация методики С. Фолкман и Р. Лазаруса “Ways of Coping Questionnaire” (Битюцкая, 2014б). Данная методика разработана с опорой на динамический подход авторов и направлена на измерение способов, используемых человеком для преодоления актуальных жизненных трудностей. Опросник применялся для диагностики способов совладания с описанной респондентом ТЖС по следующим шкалам:

- 1) планомерное решение проблемы;
- 2) обращение за поддержкой к социальному окружению;
- 3) положительная переоценка;
- 4) противостояние;
- 5) самоконтроль;
- 6) самообвинение;
- 7) фантазирование и надежда на внешние силы;
- 8) дистанцирование;
- 9) уход, избегание.

Для данного исследования важно, что ОСК позволяет диагностировать усилия, направленные на анализ ситуации и ее изменение (шкала 1), а также на попытки ухода от ситуации – избегание (шкалы 7 и 9). Факторная структура ОСК под-

тверждена результатами конфирматорного факторного анализа ( $N=727$ ):  $RMSEA=0.047$ ;  $CFI=0.89$ ;  $\chi^2=2634$ ;  $df=1011$ .

Методика структурированного описания ситуации предполагает анализ респондентом трудной ситуации в виде ответов на следующие вопросы:

1. Каковы ваши цели в этой ситуации? Опишите правила, роли, сценарий.
2. Как вы ее воспринимаете, оцениваете, переживаете, преодолеваете (что помогает вам преодолеть ситуацию или свое состояние)?
3. Если все сложится очень плохо, что это будет (максимальный неуспех)?
4. Опишите, что для вас будет максимально успешным выходом, разрешением ситуации.

Данные, полученные с помощью этой методики (далее в тексте – описания ситуации), обрабатываются с помощью качественного анализа (Битюцкая, 2013). Результаты можно использовать как при анализе индивидуального случая, так и для обобщения – выделения категорий, общих для респондентов, входящих в определенную выборку.

Таким образом, три опросные методики обращены к субъективному опыту человека и направлены на анализ актуально переживаемой ТЖС.

Дополнительно были использованы графические методики. После заполнения опросных методик испытуемым предлагали изобразить свою ТЖС в виде схемы или рисунка (Битюцкая, 2013). После завершения рисунка респондента просили написать пояснения к нему.

Для статистической обработки данных использовались корреляционный анализ с применением коэффициента Пирсона, путевой анализ. Расчеты путевой модели проводились с помощью статистического пакета EQS (версия 6.1). Для разработки причинно-следственной диаграммы был применен метод системной динамики.

Исследование проводилось в три этапа, основными результатами которых были:

- 1) признаки (элементы) субъективной безвыходности, ставшие основанием

для формулирования гипотезы второго этапа;

- 2) путевая модель, с помощью которой можно статистически оценить предполагаемые связи компонентов для разработки причинно-следственной диаграммы на третьем этапе;
- 3) системно-динамическая модель, отражающая не только элементы и связи, но и протекание процесса переживания безвыходности во времени.

### Первый (предварительный) этап

На предварительном этапе исследования, анализируя качественные данные<sup>4</sup>, мы выделили один из типов восприятия и переживания ТЖС, когда человек сообщает о безвыходности (безысходности) своего положения или о том, что не может найти выход, находится в «тупике». По содержанию эти ситуации относятся к разным сферам: угроза жизни и здоровью (близких людей и собственному); напряженные отношения со значимыми людьми; профессиональные, учебные, внутриличностные трудности и др. Однако все обозначенные ТЖС имеют ряд общих характеристик.

Было выявлено, что ТЖС, которые определяются респондентами как безвыходные, характеризуются следующими признаками<sup>5</sup>:

- 1) Оценка ситуации как неподконтрольной и непонятной, а своих ресурсов и сил – как недостаточных для преодоления трудности.
- 2) Отрицательные эмоциональные переживания. Чаще всего респонденты называли сильные эмоции: страх, гнев, злость, панику, агрессию, обиду, тревогу, отчаяние, безнадежность, тоску. В то же время, в описаниях имели место опустошенность, истощение, безразличие к происходящему, что характеризует эмоциональное выгорание.
- 3) Реагирование, копинг: а) избегание, уход от ситуации; б) бездействие, отсутствие усилий, направленных на изме-

<sup>3</sup>  $RMSEA$ ,  $CFI$  являются основными показателями оценки соответствия модели имеющимся данным. Хорошими показателями для  $RMSEA$  считаются значения ниже 0.08 (Browne, Cudeck, 1993), а для  $CFI$  – больше 0.9 (Bentler, 1992) или 0.95 (Brown, 2006).

<sup>4</sup> Предварительный этап исследования был проведен на основе анализа качественных данных: описаний ситуаций, рисунков и пояснений к ним. Здесь приводим основные выводы этой работы. Более подробно полученные результаты планируем представить в отдельной публикации.

<sup>5</sup> Данные признаки выделены по итогам анализа 130 описаний ТЖС, которые сами испытуемые категоризовали как безвыходные, и 111 рисунков, соответствующих этим случаям. Приведены наиболее часто встречающиеся характеристики. Каждый признак выявлен в 60-ти и более процентах отчетов респондентов.

нение ситуации. Отличие выделенных способов реагирования объясняется направленностью усилий. При избегании копинг направлен на уход от ситуации (переключение на другие виды активности, фантазирование и пр.). Бездействие здесь означает отсутствие проблемно-фокусированного совладания.

4) Динамика процесса переживания безвыходности: цикличность («зацикливание», «хождение/бег по замкнутому кругу»), воспроизводимость (повторяемость одних и тех же действий, событий), ощущение бесконечности, «застывание» в ситуации, усиление, ухудшение положения. Наиболее содержательно и подробно динамику переживания отражали рисунки и пояснения к ним.

При изображении безвыходной ситуации в рисунках наиболее часто представлены замкнутые пространства и клетки-«ловушки», из которых невозможно выбраться, лабиринты без выхода, круговое движение (зачастую обозначенное стрелками), «бесконечные» спирали, непреодолимые преграды и стены, закрытые глаза персонажа либо его бездействие.

## Второй этап

Задачей второго этапа исследования был статистический анализ факторов, определяющих восприятие трудной ситуации как безвыходной, и их связей. На основании результатов предварительного этапа мы сформулировали следующую гипотезу. Субъективную безвыходность определяет комплекс факторов: оценка ситуации как непонятной и неподконтрольной, переживание сильных отрицательных эмоций, актуализация стратегий избегания при отсутствии проблемно-фокусированного (планомерного) копинга. Они могут оказывать как непосредственное, так и опосредованное влияние на воспринимаемую безвыходность. Данную гипотезу мы проверяли с помощью разновидности структурного моделирования – путевого анализа.

## Путевой анализ

Метод путевого анализа направлен на оценку структуры связей наблюдаемых пе-

ременных. В рамках этой статистической процедуры можно выявить не только корреляции, но и направленные причинно-следственные связи, выделив независимые переменные (предикторы) и зависимые переменные (Pedhazure, 1982). Зависимые и независимые переменные определяются

Субъективную безвыходность определяет комплекс факторов: оценка ситуации как непонятной и неподконтрольной, переживание сильных отрицательных эмоций, актуализация стратегий избегания при отсутствии проблемно-фокусированного (планомерного) копинга. Они могут оказывать как непосредственное, так и опосредованное влияние на воспринимаемую безвыходность

внематематическими и внестатистическими соображениями. Структурное моделирование, как и любой другой существующий на данный момент статистический метод, сам по себе не позволяет выявить направление связей между переменными. Это направление обосновывается исследователем при построении эксперимента с помощью теоретических конструктов и результатов предшествующих научных работ. Статистический аппарат способен только проверить соответствие модели эмпирическим данным. Применение путевого анализа в настоящем исследовании представляется целесообразным, так как нашей задачей является проверка влияний и связей между наблюдаемыми переменными.

## Операционализация гипотезы.

### Переменные

В соответствии с представленным выше описанием феномена безвыходности, мы отобрали следующие переменные, вошедшие в путевую модель.

- 1) Неподконтрольность (операционализирует субъективную оценку неподконтрольности ситуации) – показатели соответствующей шкалы методики «Когнитивное оценивание ТЖС».  $\alpha = ,765$  (здесь и далее  $\alpha$  – коэффициент внутренней согласованности шкалы альфа Кронбаха для обследованной выборки).
- 2) Непонятность (оценка непонятности ситуации) – по соответствующей шкале методики «Когнитивное оценивание ТЖС».  $\alpha = ,785$ .
- 3) Сильные эмоции (оценка силы эмоций) – по шкале методики «Когнитивное оценивание ТЖС».  $\alpha = ,720$ .

4) Отвлечение (выраженность одного из способов избегания) – показатели по шкале уход, избегание, измеряемой ОСК.  $\alpha = ,537$ .

5) Фантазирование и надежда на внешние силы (выраженность соответствующего способа), по ОСК.  $\alpha = ,723$ .

6) Планомерное решение проблемы (использование соответствующего способа копинга), по ОСК.  $\alpha = ,702$ .

7) В качестве основного показателя трудной ситуации взяты баллы испытуемых по пункту методики «Когнитивное оценивание ТЖС»: «Я не могу найти выход из ситуации»<sup>6</sup>. Во всех случаях, содержащих описание безвыходности ( $N=130$ , материал первого этапа исследования), по данному вопросу был выявлен высокий балл (4-6).

## Путевая модель субъективной безвыходности трудной ситуации

Выбор перечисленных переменных позволил построить путевую модель (см. рисунок 1). На субъективную безвыходность оказывают непосредственное влияние четыре компонента:

1. оценка ситуации как непонятной;
2. выраженность способов избегания: отвлечение;
3. фантазирование и надежда на внешние силы;
4. использование планомерного решения проблемы (отрицательно влияет).

В свою очередь, на выраженность стратегии отвлечение оказывает влияние переживание сильных эмоций. Актуализацию фантазирования определяют оценка ситуации как неподконтрольной и сильные эмоции. На выраженность планомерного решения проблемы отрицательное влияние оказывает уровень неподконтрольности ситуации. Корреляционная матрица используемых в модели параметров приведена в таблице 1.

Результаты путевого анализа представлены на рисунке 1: изображены пе-

<sup>6</sup> Согласно факторной структуре методики, данный пункт входит в шкалу «Непонятность ситуации», однако при работе над путевой моделью он был исключен при расчете шкальных значений. Это позволило устранить влияние на оценки модели «технической» корреляции между пунктом и шкалой, в которую он входит, что могло бы исказить результаты.

Переменные	Неподконтрольность ситуации	Непонятность ситуации	Сильные эмоции	Фантазирование и надежда на внешние силы	Отвлечение	Планомерное решение проблемы
Непонятность ситуации	,497**					
Сильные эмоции	,398**	,445**				
Фантазирование и надежда на внешние силы	,318**	,338**	,451**			
Отвлечение	,247**	,246**	,416**	,461**		
Планомерное решение проблемы	-,344**	-,143**	-,100**	-,088*	-,068	
Субъективная безвыходность ситуации	,404**	,555**	,395**	,327**	,278**	-,190**

Примечания: \*\* – корреляция значима на уровне  $p < 0.01$ ; \* – корреляция значима на уровне  $p < 0.05$ .

Таблица 1. Коэффициенты корреляций между включенными в модель переменными (по Пирсону).

ременные и их связи (двусторонние и направленные), на стрелках даны соответствующие путевые коэффициенты. Звездочками (\*) помечены значимые на уровне  $p < 0.05$  коэффициенты. Указаны ошибки модели (E4-E7).

Получены следующие показатели качества модели: коэффициент среднеквадратичной ошибки аппроксимации RMSEA = 0.044 (доверительный интервал: 0.019–0.069), критерий относительного согласия модели CFI = 0.991; значение хи-квадрат  $\chi^2 = 19.443$  (количество степеней свободы  $df=8$ ). Таким образом, результаты анализа показывают соответствие представленной путевой модели эмпирическим данным.

ремные и их связи (двусторонние и направленные), на стрелках даны соответствующие путевые коэффициенты. Звездочками (\*) помечены значимые на уровне  $p < 0.05$  коэффициенты. Указаны ошибки модели (E4-E7).

### Анализ результатов

Рассмотрим путевую модель и предложим ее интерпретацию. Из рисунка 1 видно, что на воспринимаемую безвыходность значимо влияет непонятность. Это означает, что ощущение безвыходности возникает, когда человек не может понять ситуацию, разобраться в ней, предвидеть исход, а также оценивает свои знания и опыт как недостаточные для преодоления сложившегося положения.

Неподконтрольность ситуации оказывает достаточно сильное отрицательное влияние на использование планомерного решения проблемы, а также значимое положительное влияние – на выраженность фантазирования и надежды на внешние силы. При восприятии положения как не зависящего от собственных действий, не поддающегося контролю, а своих усилий – как недостаточных для изменения ситуации, человек отказывается от анализа условий, поиска решения, планирования способов выхода, а также активных действий. При этом усиливается вероятность возникновения мечты, надежды на чудо, судьбу, Бога.

Сильные эмоции, в свою очередь, оказывают выраженное влияние на актуализацию обеих стратегий избегания. Это

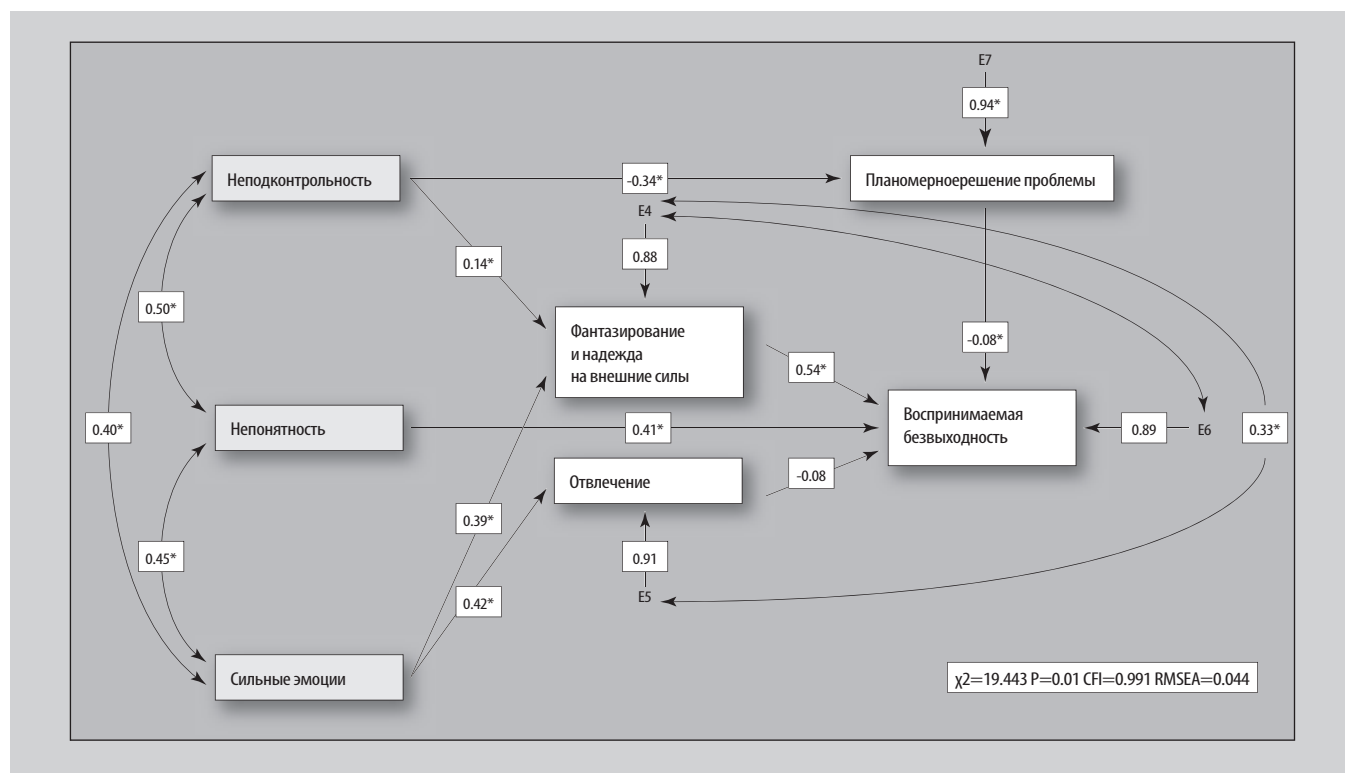


Рисунок 1. Путевая модель субъективной безвыходности трудной жизненной ситуации.

говорит о том, что с усилением отрицательных эмоций и напряжения возрастает интенсивность отвлечения и фантазирования, надежды на внешние силы. Данный результат был ожидаемым: психологическая защита – это механизм, который «срабатывает», когда события вызывают сильные эмоциональные реакции.

Путевой анализ подтвердил значимые корреляции между тремя независимыми переменными – неподконтрольностью, непонятностью и сильными эмоциями, что свидетельствует о связи соответствующих оценок трудной ситуации и собственного состояния субъекта.

Выявлены следующие детерминационные связи способов копинга с безвыходностью. На воспринимаемую безвыходность оказывает значимое положительное влияние наличие фантазирования и надежды на внешние силы. Влияние планомерного копинга оказалось слабо отрицательным, но, тем не менее, значимым. При этом, мы не получили значимого влияния стратегии отвлечение. Рассмотрим первую из этих связей. Чем больше человек фантазирует и надеется на внешние силы (например, что произойдет чудо), тем более выражена оценка ситуации как безвыходной. Вместе с тем следует отметить наличие значимой отрицательной корреляции ошибок E4-E6 в модели. Это может означать, что, помимо наблюдаемого положительного влияния фантазирования на субъективную безвыходность, существует отрицательная связь между этими двумя переменными (т.е. чем меньше фантазирование, тем больше безвыходность). Эта корреляция может быть обусловлена факторами, которые не вошли в нашу модель. Для объяснения данного результата мы обратились к описаниям ТЖС. Как следует из анализа субъективных отчетов, в значительной мере этот факт можно объяснить изменениями восприятия ситуации и совладания с ней на разных этапах ее развития. На первых стадиях, пока проблема не представляет сильной угрозы, ее можно игнорировать, избегать посредством фантазирования, надежды на судьбу и т.п. Однако (с учетом того, что снижается выраженность планомерного копинга) события могут иметь негативные следствия, которые несут не только угрозу, но и ощутимый ущерб. Другими словами, пока человек бездействует, масштаб проблемы увеличивается.

Назовем этот процесс проблематизацией ситуации. При таком положении субъект вынужден признать наличие серьезной трудности, для разрешения которой необходимо активно действовать. В этом случае получаем эффект, при котором фантазирование и надежда на внешние силы снижается, что ведет к усилению ощущения безвыходности.

Вторая выявленная тенденция преодоления трудностей выражается следующим образом: чем меньше использование планомерного решения проблемы, тем более безвыходной воспринимается ситуация. С учетом описанного выше результата, можно утверждать, что, оценивая положение как неподконтрольное, человек отказывается от сосредоточения на проблеме, от активных действий по ее изменению. Это ведет к усилению ощущения безвыходности.

Третья связь копинга и безвыходности относится к отвлечению. Согласно полученным показателям, оно не детерминирует восприятие ситуации как безвыходной, хотя между этими переменными имеется значимая положительная корреляция (см. таблицу 1). Мы полагаем, что такой результат можно объяснить следующим образом. Шкала ОСК уход, избегание объединяет разнородные способы отвлечения: от попыток улучшения состояния с помощью еды, алкоголя, наркотиков, курения до переключения на другие виды активности (погружение в работу, физические упражнения). Если относительно использования для отвлечения алкоголя, наркотиков и т.п. в ряде исследований показано, что такие способы являются неэффективными и приводят к усугублению положения (Рассказова, 2011), то в отношении других способов – однозначного мнения нет. Так, Е. Уетингтон и Р. Кесслер (Wethington, Kessler, 1991) показали, что избегание повышает степень «эмоционального приспособления» к обстоятельствам, которые нельзя изменить, или связанным с «хроническим» продолжительным стрессом. В.А. Бодров (2006) отмечает, что избегание может облегчить состояние, если играет роль перерыва, в течение которого человек набирается сил. На наш взгляд, в ряде случаев отвлечение приносит некоторое облегчение, позволяет временно отстраниться, а затем вернуться к ситуации с новым взглядом на нее,

что может способствовать нахождению путей решения задачи. Таким образом, в зависимости от степени интенсивности и конкретного способа отвлечения оно может либо усиливать ощущение безвыходности, либо снижать его. Поэтому подтвердить предположение о влиянии данного способа копинга на субъективную безвыходность нам не удалось.

Отметим также, что выявлена значимая положительная связь ошибок, относящихся к двум способам избегания (обозначены E4, E5 в модели). Это означает, что переменные отвлечение и фантазирование, надежда на внешние силы могут коррелировать за счет некоторых неучтенных в модели факторов. Данный результат согласуется с ранее описанными фактами корреляций показателей защитных стратегий, (измеряемых ОСК, и его оригинальной версией) между собой, а также с самообвинением (Folkman et al., 1986; Битюцкая, 2014а). Если в трудной ситуации актуализируется избегание, то оно зачастую проявляется в виде разных способов, сопрягаясь с самообвинением.

Таким образом, результаты путевого анализа позволяют подтвердить гипотезу о влиянии комплекса факторов (оценок, эмоций, способов копинга) на восприятие трудной ситуации как безвыходной. Однако эта процедура не позволяет исследовать и описать динамику и цикличность данного процесса. Напомним, что, сообщая о безвыходности ситуации, респонденты давали следующие характеристики процесса: усиление, воспроизводимость, «бесконечность», «застывание». Для анализа такой феноменологии мы применили метод системной динамики.

### Третий этап

На третьем этапе исследования были поставлены следующие задачи:

- 1) Моделирование циклического процесса переживания безвыходности трудной ситуации.
- 2) Анализ причин усиления этого процесса со временем.
- 3) Выявление факторов, способствующих преодолению ситуации, которая воспринимается как безвыходная.
- 4) Создание модели, наглядно демонстрирующей основные элементы субъективной безвыходности и связи между ними. Такая модель могла бы быть

востребованной, например, при обучении психологов.

Мы полагаем, что для решения перечисленных задач целесообразно использовать метод системной динамики.

### Системная динамика

Данный метод представляет собой одно из направлений системного анализа для изучения и описания комплексных социальных процессов (Forrester, 1994). Применение системной динамики основывается на анализе причинно-следственных связей между элементами, которые в совокупности формируют внутреннюю структуру системы. Целью метода является объяснение функционирования различных систем в течение определенного периода времени, что дает возможность прогнозировать их дальнейшее развитие.

Преимуществом системной динамики является наличие возможности выявить не только явные, но и скрытые связи, а также проанализировать наиболее значимые факторы, которые определяют развитие системы, и тем самым описать феномен как процесс. Такой анализ дает возможность определить «рычаги» или критические точки, воздействие на которые позволит изменить поведение системы в желаемом направлении и управлять ее динамикой.

Результатом применения этого метода является системно-динамическая модель, которая представляет собой упрощенный аналог реального объекта, отражающий особенности функционирования входящих в него частей и их связи (Карпов, 2006). Системно-динамические модели бывают двух видов:

1) качественные (или концептуальные модели, причинно-следственные диаграммы), отражающие структуру моделируемого объекта в виде причинно-следственных связей элементов;

2) количественные (или имитационные модели, потоковые диаграммы), которые разрабатываются с помощью математических формул и статистических данных.

При создании системно-динамической модели исследователь определяет ее границы, т.е. наиболее значимые элементы и связи между ними, которые характеризуют анализируемое явление с учетом задач исследования. Определение границ модели является важным этапом ее разработки, поскольку позволяет предупредить ситуацию перегруженности структуры и, как следствие, снижения эффективности аналитической работы.

Качественная модель (в данной работе представлен именно этот вид) предполагает наличие «петель» или «кругов обратной связи», которые отражают динамику развития процессов в описываемой системе. Петли бывают двух видов: усиливающие (усиливают и ускоряют процессы) и балансирующие (компенсируют усиление, уравнивают систему). При этом, если система характеризуется по большей части усиливающими процессами, существуют пределы роста. Основные элементы концептуальных моделей представлены на рисунке 2.

Создание причинно-следственных диаграмм основывается на результатах наблюдения, эмпирических данных, здравом смысле. Кроме того, структура

модели может быть проверена и скорректирована по итогам проведения фокус-групп (Sternan, 2000). Полученная модель позволяет визуализировать механизм появления и развития проблемы, а также разработать пути ее решения (Каталевский, 2011).

Таким образом, применение системной динамики соответствует решению поставленных задач, так как этот метод позволяет:

- а) смоделировать процесс с циклической динамикой;
- б) провести научную рефлексию значимых факторов и их связей;
- в) выявить «рычаги воздействия» на проблему;
- г) наглядно отобразить последовательность действий и состояний, описывающих изучаемое явление.

### Системно-динамическая модель субъективной безвыходности трудной ситуации

При создании системно-динамической модели мы использовали следующие основания:

- 1) описание безвыходности в субъективных отчетах (результаты методики структурированного описания ситуации);
- 2) подтвержденные путевой моделью связи элементов;
- 3) корреляции шкал методик «Когнитивное оценивание ТЖС» и ОСК;
- 4) структуру шкал методики «Когнитивное оценивание ТЖС»: неподконтрольность, непонятность (содержание пунктов, входящих в шкалы);
- 5) определения ключевых понятий;
- 6) результаты других научных исследований.

Системно-динамическая модель субъективной безвыходности представлена на рисунке 3.

Далее последовательно рассмотрим каждую петлю обратной связи и ее основания. Усиливающие петли R1, R2 представлены на рисунке 4.

R1 показывает связь неподконтрольности ситуации со снижением планового копинга и безвыходностью. Начнем рассмотрение модели с элемента «трудность ситуации». Как мы указывали в начале статьи, чем выше трудность ситуации, тем больше усилий и ресур-


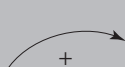
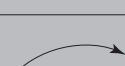

	Стрелка указывает на причинно-следственную связь между двумя переменными.
	Знак положительной полярности возле стрелки означает, что две переменные, связанные стрелкой, изменяются в одном и том же направлении, т.е. повышение значения одной переменной ведет к повышению значения другой; понижение значения одной переменной ведет к понижению значения другой.
	Знак отрицательной полярности возле стрелки означает, что две переменные, связанные стрелкой, изменяются в противоположном направлении, т.е. повышение значения одной переменной ведет к понижению значения другой; понижение значения одной переменной ведет к повышению значения другой.
	Таким знаком обозначается тип петли обратной связи (R – усиливающая петля от англ. Reinforcing; B – балансирующая петля от англ. Balancing)

Рисунок 2. Элементы качественной системно-динамической модели (Баханова, 2014\*).

\* Баханова Е.А. Материалы мастер-класса на VII Зимней школе факультета государственного управления МГУ имени М.В. Ломоносова. 2014.



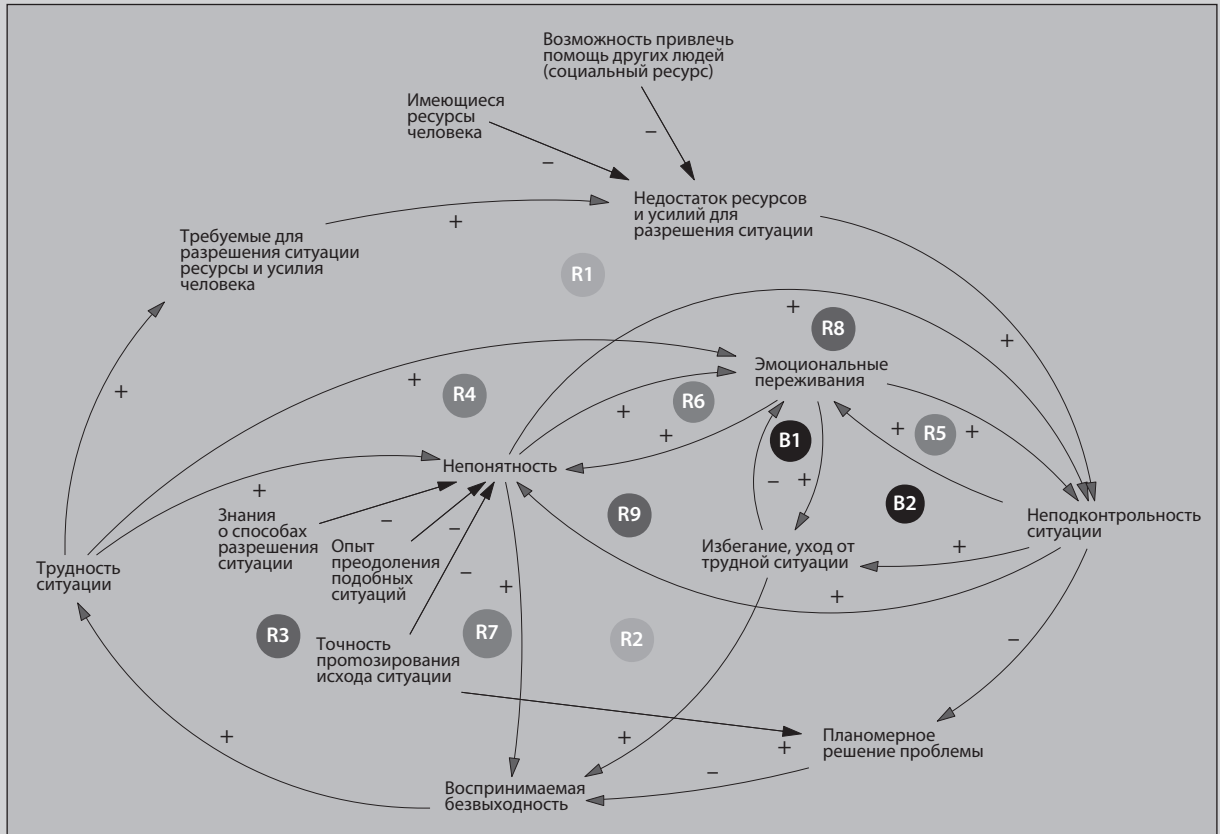


Рисунок 3. Системно-динамическая модель субъективной безвыходности трудной жизненной ситуации

сов<sup>7</sup> требуется для ее преодоления. Кроме того, при увеличении требований ситуации человек может ощущать разницу между имеющимся объемом сил и ресурсов и необходимым. Этот недостаток может быть уменьшен за счет помощи окружения – социального ресурса или усиления собственных ресурсов человека (в данной модели эти параметры являются балансирующими элементами). Чем больше недостаток ресурсов для разрешения ситуации, тем выше ее неподконтрольность, при которой человек ощущает невозможность или бесполезность влияния на происходящее. Поэтому, чем выше неподконтрольность ситуации, тем меньше человек может сосредоточиться на анализе ситуации и поиске выхода из нее, и, как следствие, планировании и осуществлении действий по ее изменению. Отсутствие последних усиливает переживаемую безвыходность, что увеличивает трудность ситуации и, таким



Рисунок 4. Усиливающие петли R1 и R2

образом, запускает новый цикл, который может привести к усилению ощущения безвыходности. Усиливающая петля R2 иллюстрирует, что воспринимаемая не-

подконтрольность ситуации связана также с избеганием решения задачи.

Как показывает анализ описаний ТЖС, оценка ресурсов как недостаточ-

<sup>7</sup> В данной работе ресурсы мы понимаем в широком смысле: как различные средства, возможности, которыми обладает человек, и может воспользоваться в ТЖС. Так, Д.А. Леонтьев указывает на существование, по меньшей мере, трех классов ресурсов: физиологические (общее состояние здоровья или тип нервной системы), психологические (особенности личности, способностей и др.) и социальные (социальная поддержка) (Леонтьев, 2010). К этому можно добавить еще материальные средства (деньги, материальные ценности).

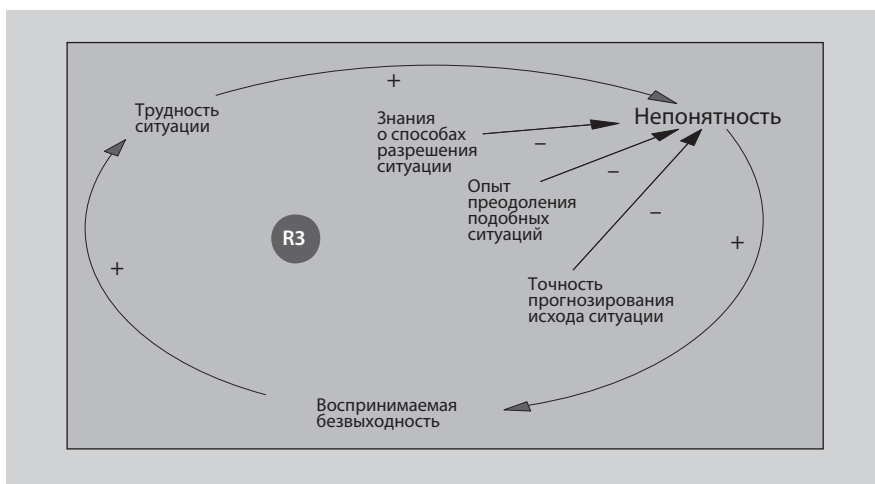


Рисунок 5. Усиливающая петля R3

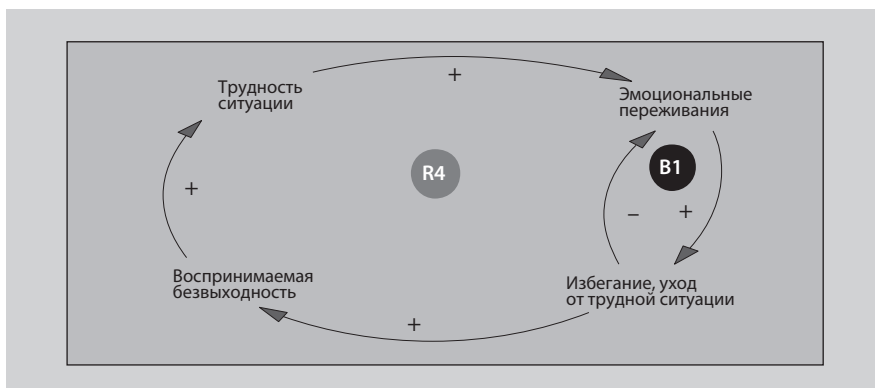


Рисунок 6. Усиливающая петля R4 и балансирующая петля B1

ных для преодоления ситуации (и связанная с этим субъективная неподконтрольность) проявляется в двух вариантах:

- 1) Сил (ресурсов) мало, что проявляется в бессилии, усталости, утомляемости;
- 2) Любые усилия, направленные на изменение положения, тщетны. К такому выводу человек приходит либо после предпринятых (зачастую многочисленных) попыток влиять на развитие событий, не принесших нужного результата, либо в результате более долгосрочных процессов, связанных с неподконтрольным опытом («выученная беспомощность»).

В результате человек не видит смысла воздействовать на ситуацию, мотивация к достижению цели утрачивается. Соответственно, вероятность планомерного копинга снижается. При этом актуализируется психологическая защита в виде избегания. Респонденты сообщили о желании «убежать, спрятаться», «побыть наедине», много спать. Им свойственно стремление погрузиться в просмотр кинофильмов или Интернет, фантазировать

вание, надежда на «божественное вмешательство» и пр. Схожие результаты описывают Ф. Мунет-Виларо с коллегами (Munet-Vilaro et al., 2002), отмечая, что ощущение беспомощности часто провоцирует избегание и уход от проблемы.

Кроме того, структура R1, R2 основана на утверждениях, разработанных для диагностики когнитивного оценивания: «Решение этой задачи требует от меня больших затрат усилий (умственных, физических, психологических)», «Моих усилий недостаточно для разрешения ситуации, я не могу ее изменить», «Я не могу держать ситуацию под контролем, управлять ею».

Усиливающая петля R3 (рисунок 5) отражает связь непонимания происходящего и безвыходности, которые в свою очередь еще больше увеличивают субъективную трудность ситуации. Снизить степень непонятности могут представленные в модели балансирующие элементы. Так, чем больше опыт преодоления подобных ситуаций и чем больше знаний о способах разрешения ситуации,

тем меньше ее непонятность. На степень понятности ситуации также влияет возможность прогнозировать ее исход. Чем выше точность прогнозирования исхода ситуации, тем ниже ее непонятность. Отметим, что в ряде случаев важной оказывается не столько точность прогноза, сколько уверенность человека в том, что события будут развиваться так, как он предполагает. Это дает возможность предпринимать действия по мере изменения ситуации. Как было показано ранее (Битюцкая, 2007), оценка ситуации как прогнозируемой связана с планированием собственных действий и повышает вероятность усилий, направленных на преодоление трудности.

Структура элементов, представленных в R3, согласуется с содержанием шкалы «Непонятность ситуации» «Когнитивное оценивание ТЖС». В частности, оценку непонятности определяют восприятие собственных знаний и опыта как недостаточных для преодоления ситуации, а также непредсказуемость исхода.

Усиливающая петля R4 (рисунок 6) иллюстрирует связь трудности проблемы, степени эмоциональных переживаний, избегания и безвыходности. Как показано в исследованиях, эмоции выступают детектором трудности, осуществляют оценку значения ситуации для личности (Тышкова, 1987, с. 28). Модель демонстрирует, что с повышением трудности ситуации усиливаются эмоциональные переживания. Чем сильнее эмоции, тем больше избегание мыслей и действий, направленных на изменение ситуации, и, как следствие, тем меньше вероятность найти выход из нее.

Степень эмоциональных переживаний также связана с воспринимаемой неподконтрольностью и непонятностью ТЖС (усиливающие петли R5, R6 и R7, рисунок 7). Это, в частности, подтверждается корреляциями соответствующих шкал методики «Когнитивное оценивание ТЖС» (см. таблицу 1). R5 показывает связь эмоций и неподконтрольности: чем больше эмоциональные переживания, тем ниже контроль над ситуацией. С нарастанием эмоциональных переживаний человек ощущает потерю самообладания и контроля, что усиливает эмоции. Респонденты сообщили о том, что в такие моменты переживали отчаяние, страх, панику, уныние, агрессию, «глухую тоску».

Петля R6 описывает связь эмоций и непонятности ТЖС. В данном случае сильные эмоциональные переживания затрудняют адекватную оценку и понимание ситуации, а непонятность, в свою очередь, усугубляет эмоциональные переживания. Это подтверждается высказываниями респондентов, например: «Нахлынувшие эмоции лишают возможности рационально мыслить, анализировать и в итоге разумные действия не получаются... От этого становится еще хуже» (мужчина, 39 л.).

Петля R7 показывает, что с усилением эмоций увеличиваются непонятность ситуации и воспринимаемая безвыходность, что еще больше усугубляет трудную ситуацию.

Усиливающая петля R8 (рисунок 7) демонстрирует связь между непонятностью и неподконтрольностью. Чем меньше понимание ситуации, тем меньше воспринимаемый контроль и влияние на нее. В свою очередь, чем больше неподконтрольность, тем больше ощущение непонимания происходящего. Подтверждения этому мы находим как в результатах корреляционного анализа (связь шкал неподконтрольность и непонятность ситуации, см. таблицу 1), так и в протоколах респондентов. Зачастую в описаниях ТЖС, воспринимаемых как безвыходные, представлены оба эти параметра. Например: «Я воспринимаю это как невозможность найти выход, разобраться, проанализировать ситуацию, неспособность повлиять... Из-за этого неопределенность усиливается, ощущаю неизвестность: что будет после усилий? И так снова и снова, все идет по кругу» (женщина, 23 г.).

Петля R9 отражает взаимосвязь между эмоциональными переживаниями, неподконтрольностью и непонятностью, где каждый из этих элементов усиливает другой.

Балансирующие петли B1 (рисунок 6), B2 (рисунок 8) характеризуют краткосрочный положительный эффект, который возникает вследствие актуализации избегания. Психологическая защита направлена на стабилизацию эмоционального состояния: чем сильнее эмоции, тем больше стремление избежать тревожащей ситуации и, чем больше избегание, тем меньше эмоциональные переживания (первый цикл петли B1). Чем меньше эмоции, тем меньше избегание, чем меньше избегание, тем

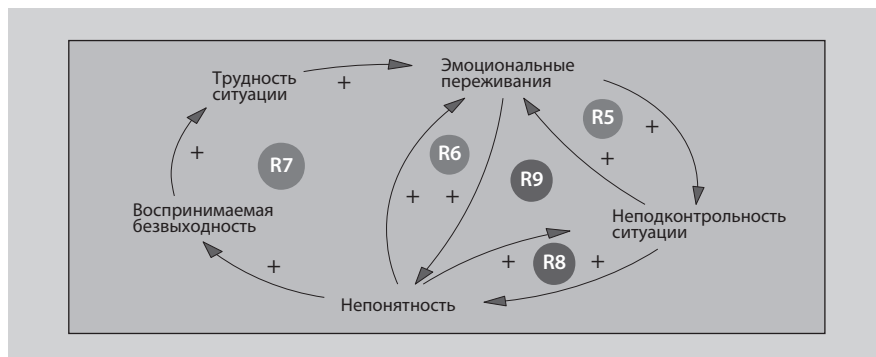


Рисунок 7. Усиливающие петли R5, R6, R7, R8, R9

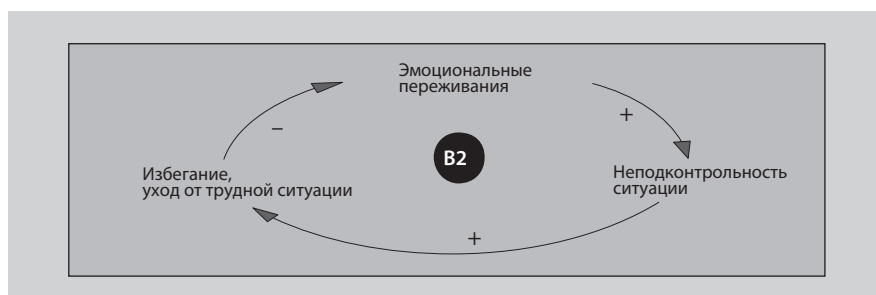


Рисунок 8. Балансирующая петля B2

больше эмоции (второй цикл B1). Таким образом, модель иллюстрирует, что через некоторое время эмоции снова усилятся. Данные петли являются наглядным примером симптоматического (краткосрочного) решения проблемы.

## Обсуждение

В целом, системно-динамическая модель демонстрирует доминирующую роль усиливающих процессов, которые сменяются краткосрочными уравновешивающими периодами. Это моделирует процесс переживания безвыходности ситуации, который определяется респондентами как усиливающийся и циклический. Подчеркнем, что модель имеет свои границы и охватывает период, в течение которого человек воспринимает ситуацию как безвыходную (т.е. модель не предполагает подробный анализ стадий нахождения выхода и, тем более, не иллюстрирует процессы восприятия, преодоления любой ТЖС). Мы обнаружили в описаниях и смоделировали усиление, «застывание» при переживании безвыходности. Границы представленной системно-динамической модели определяются включением в нее только операционализированных элементов с тем, чтобы разработанная структура имела научное подтверждение.

Системно-динамическая модель иллюстрирует, что уравновешивание системы происходит за счет избегания. Отметим, что такой баланс является зыбким, поскольку усиливающие процессы с течением времени снова возобновляются. В психологических исследованиях получены противоречивые данные об адаптивности копинг-стратегии избегание. Так, Е.И. Рассказова и Т.О. Гордеева на основании обзора современных работ по копингу приходят к выводу о неэффективности избегания (Рассказова, 2011), при этом, имеются данные об адаптивности этой стратегии в неподконтрольных ситуациях (Anshel, Kaissidis, 1997; Wethington, Kessler, 1991). На наш взгляд, в представленной модели важно рассматривать не избегание само по себе, а тот факт, что оно сочетается со снижением планомерного копинга, что является одним из объяснений «застывания» в состоянии безвыходности, ощущения его усиления и бесконечности.

Возможности выхода из такого положения представлены в модели как балансирующие элементы:

- 1) усиление собственных ресурсов;
- 2) привлечение помощи других людей;
- 3) знания о способах разрешения ситуации;
- 4) наличие и использование опыта преодоления;
- 5) прогнозирование исхода.

Это «рычаги воздействия», которые размыкают «петли» безвыходности – использование каждого из перечисленных элементов дает возможность преодолеть ТЖС.

Представленное исследование выполнено в контексте динамического подхода к пониманию копинга, что предполагает учет ситуационного контекста. В отличие от работ, основывающихся на результатах методик с общими инструкциями (ориентируют испытуемого на анализ способов копинга, используемых обычно или за последние полгода/год) и диагностирующих «базисные» стратегии совладания (Львова, 2015), в нашей работе учитывается контекст конкретной, актуально переживаемой трудной ситуации. Это позволяет более достоверно изучить используемые способы совладания с ТЖС, преодолев такое ограничение исследований копинга, как ретроспективные искажения<sup>8</sup>. Динамический подход, определяющий когнитивное оценивание как движущую силу копинга, также дает возможность описать развитие (динамику) процесса взаимодействия человека с ситуацией как последовательность взаимосвязанных оценок и способов совладания.

Анализ элементов, представленных в модели, позволяет научно отразить факторы, которые значимы при восприятии ситуации как безвыходной. Человек, переживающий безвыходность, может осознавать лишь некоторые описанные в модели элементы. Как правило, наиболее доступны самоотчету негативные эмоции, сопровождающие ТЖС, потому что они «ставят задачу на смысл» (Леонтьев, 2007). Часто человек осознает, что он не контролирует или не понимает ситуацию, но не анализирует факторы, которые определяют такое положение. Большинство элементов образа ситуации «свернуты» и отчетливо не осознаются. Модель, разработанная на основе большого количества самоотчетов и статистически подтвержденных связей, позволяет реконструировать целостную картину сценария безвыходности ситуации в совокупности оценок, эмоциональных процессов и способов реагирования.

## Выводы

На основании проведенного исследования описан тип переживания ТЖС: воспринимаемая безвыходность (по нашим данным, о таком переживании сообщили 18 % респондентов). При том, что ТЖС, которые воспринимаются как безвыходные, отличаются по содержанию (относятся к разным жизненным сферам: угроза жизни и здоровью, межличностные, профессиональные, внутриличностные трудности), в их описаниях выявлены общие признаки: невозможность влияния на ситуацию, непонимание ее развития, отрицательные эмоции, актуализация избегания и отсутствие усилий, направленных на изменение положения. Операционализация этих признаков дала возможность построения моделей.

Путевая модель демонстрирует следующие направленные связи элементов: на субъективную безвыходность значимо влияет оценка ситуации как непонятной. Неподконтрольность оказывает отрицательное влияние на использование планомерного копинга, который отрицательно связан с воспринимаемой безвыходностью. Неподконтрольность и сильные эмоции значимо положительно влияют на выраженность такого способа избегания, как фантазирование и надежда на внешние силы, который детерминирует безвыходность. При этом значимого влияния на нее отвлечения получено не было.

Системно-динамическая модель наглядно показывает переживание безвыходности и описывает функционирование данного процесса во времени. В основу модели положены элементы и связи, подтвержденные путевым анализом, а также качественные данные. Субъективная безвыходность представлена как комплекс взаимосвязанных и последовательных оценок, эмоциональных переживаний, способов реагирования. Системный подход к анализу ТЖС позволил соединить разрозненные элементы, описывающие проблему, и рассмотреть их действие в совокупности.

Важными динамическими характеристиками переживания безвыходности

являются цикличность и усиление. Выделены факторы, как усиливающие, так и ослабляющие ощущение безвыходности, что может быть применено для решения задач психологической практики.

## Заключение

Очевидно, что в модели, разработанной и подтвержденной на выборке более 700 человек, редуцированы личностные смыслы и другие индивидуальные параметры переживания безвыходности. Обобщенная схема не может охватить весь спектр эмоций, оценок, действий человека. Однако мы полагаем, что отразили общий механизм процесса переживания и совладания с ТЖС, которая воспринимается как безвыходная. Кроме того, мы не исключаем того, что модель описывает одну из стадий этого процесса, когда человек ощущает усиление безвыходности (которое не может продолжаться бесконечно). На основании анализа субъективных отчетов респондентов мы предполагаем, что далее могут наступать фазы эмоционального выгорания либо проблематизации ТЖС. Человек может принять, изменить, переоценить ситуацию и свои возможности. Эти предположения требуют дальнейших исследований.

Применение имитационного моделирования для задач нашей работы позволило представить процесс переживания безвыходности ТЖС в совокупности причинно-следственных взаимосвязей, объяснить его динамику; в то время как многие ранее проведенные исследования рассматривали каждую копинг-стратегию и характеристику ТЖС отдельно или ограничивались констатацией корреляций. Кроме того, как отмечает Д.Ю. Каталевский, «причинно-следственные диаграммы дают возможность эффективно сформулировать, наглядно представить и объяснить сложную структуру» (Каталевский, 2011, С. 53,54). На наш взгляд, предложенное описание безвыходности и ее визуальная репрезентация в виде модели может использоваться при подготовке психологов для работы с человеком, оказавшимся в ТЖС.

<sup>8</sup> В ряде исследований (Ptacek et al., 1994; Smith et al., 1999; Stone et al., 1998) получены данные, свидетельствующие о существенном расхождении показателей ежедневных и «ретроспективных» (связанных с анализом прошедших событий) самоотчетов: результаты, полученные в день события, не соответствуют сведениям о нем, сообщаемым, спустя 1-7 дней.

**Список литературы:**

- Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анциферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3-19.
- Барабанщиков В.А. Системный подход в структуре психологического познания / Барабанщиков // Методология и история психологии. – 2007. – Вып. 1. – С. 86-99.
- Баханова Е.А. Разработка психологической модели трудной жизненной ситуации на основе метода системной динамики / Е.А. Баханова, Е.В. Битюцкая // Государственное управление: Российская Федерация в современном мире. XII Международная конференция факультета государственного управления МГУ имени М.В. Ломоносова, 29-31 мая 2014 г. – Москва : Инфра-М, 2015. – С. 642-646.
- Белинская Е.П. Неопределенность как категория современной социальной психологии личности / Е.П. Белинская // Психологические исследования. – 2014. – Т. 7. – № 36. – С. 3.
- Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях : дис. ... канд. психол. наук ; [МГУ имени М.В. Ломоносова]. – Москва, 2007. – 208 с.
- Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А.Н. Леонтьева / Е.В. Битюцкая // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2013а. – № 2. – С. 40-56.
- Битюцкая Е.В. Методика «Когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций»: результаты апробации / Е.В. Битюцкая // Вестник интегративной психологии. – Ярославль, 2013б. – С. 62-64.
- Битюцкая Е.В. Обоснование и разработка русскоязычной версии «Опросника способов копинга» // Развитие личности. – 2014-а. – № 3. – С. 187-208.
- Битюцкая Е.В. Операционализация понятия безвыходности трудной жизненной ситуации / Е.В. Битюцкая, Е.А. Баханова // Мышление и речь: подходы, проблемы, решения: Материалы XV Международных чтений памяти Л.С. Выготского. Москва, 17-21 ноября 2014 г. – Т. 1. – Москва : Левь, 2014. – С. 111-117.
- Битюцкая Е.В. Рисуночная методика «Моя трудная жизненная ситуация» как инструмент диагностики восприятия трудной ситуации / Е.В. Битюцкая, Е.В. Карцева // Журнал практического психолога. – 2013. – № 4. – С. 102-132.
- Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е.В. Битюцкая // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2011. – № 1. – С. 100-111.
- Битюцкая Е.В. Факторная структура русскоязычной версии методики «Опросник способов копинга» / Е.В. Битюцкая // Вопр. психологии. – 2014б. – № 5. – С. 138-150.
- Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – Москва : Пер Сэ, 2006. – 528 с.
- Зинченко Ю.П. Методологические основы психологии безопасности / Ю.П. Зинченко // Национальный психологический журнал. – 2011. – № 2 (6). – С. 11-14.
- Кавтарадзе Д.Н. Наука и искусство управления сложными системами / Д.Н. Кавтарадзе // Государственное управление. Электронный вестник. – 2014. – № 43. – С. 265-296.
- Карпов Ю.Г. Имитационное моделирование систем. Введение в моделирование с AnyLogic 5 / Ю.Г. Карпов. – Санкт-Петербург : БХВ-Петербург, 2006. – 400 с.
- Каталевский Д.Ю. Основы имитационного моделирования и системного анализа в управлении: учеб. пособие / Д.Ю. Каталевский. – Москва : Изд-во Моск. ун-та, 2011. – 304 с.
- Корнилова Т.В. Принцип неопределенности в психологии выбора и риска / Т.В. Корнилова // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8. – № 40. – С. 3.
- Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 4-е изд. – М.: Смысл, Академия, 2007. – 511 с.
- Леонтьев Д.А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов / Д.А. Леонтьев // Психология совладающего поведения: Материалы второй Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 23-25 сент. 2010 г. В 2 т. Т. 2 / Отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – С. 40-42.
- Ломов Б.Ф. О системном подходе в психологии / Б.Ф. Ломов // Вопросы психологии. – 1975. – № 2. – С. 31-44.
- Львова Е.Н. Личностные предикторы совладающего поведения в ситуации неопределенности / Е.Н. Львова, О.В. Митина, Е.И. Шлягина // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8. – № 40. – С. 4.
- Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – Т. 3. – №17. – Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://psystudy.ru> – (дата обращения: 18.05.2015).
- Тышкова М. Исследование устойчивости детей и подростков в трудных ситуациях // Вопр. психологии. – 1987. – № 1. – С. 27 – 34.
- Anshel M.H., Kaissidis A.N. Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level // British Journal of Psychology. – 1997. – Vol. 88. – Issue 2. – P. 263-276.
- Bentler P.M. On the fit of models to covariances and methodology to the bulletin // Psychol. Bull. – 1992. – V. 112 (3). – P. 400-404.
- Brown T. Confirmatory factor analysis for applied research. – London: Guilford Press, 2006.
- Browne M.W., Cudeck R. Alternative ways of assessing model fit. In: Bollen K.A., Lond J.S. (editors). Testing structural equation models. – Beverly Hills, CA: Sage. – 1993. – P. 136-162.
- Folkman S., Lazarus R. S., Dunkel-Schetter C., DeLongis A., Gruen R. The dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes // Journ. of Personality and Social Psychology. – 1986. – V. 50. – N 5. – P. 992-1003.
- Folkman S., Lazarus R.S. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination // Journ. of Personality and Social Psychology. – 1985. – V. 48. – N 1. – P. 150-170.
- Folkman S., Moskowitz J.T. Coping: Pitfalls and Promise // Annual Reviews of Psychology. – 2004. – V. 55. – P. 743-774.

- Forrester J.W. System dynamics, systems thinking, and soft OR // *System Dynamics Review*. – 1994. – V. 10. – Issue 2-3. – P. 245-256.
- Homer J.B. Worker burnout: a dynamic model with implications for prevention and control // *System Dynamics Review*. – 1985. – V. 1. – Issue 1. – P. 42-62.
- Hudek-Knezevic J., Kardum I. The effects of dispositional and situational coping, perceived social support, and cognitive appraisal on immediate outcome // *European Journ. of Psychological Assessment*. – 2000. – V. 16. – N 3. – P. 190-201.
- Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.
- Morris A., Ross W., Uliuru M. A system dynamics view of stress: Towards human-factor modeling for computer agents // *Systems Man and Cybernetics, IEEE International Conference on 10-13 Oct. 2010*. – P. 4369-4374.
- Munet-Vilaro F., Gregorich S. E., Folkman S. Factor structure of the Spanish version of the Ways of Coping Questionnaire // *Journ. of Applied Social Psychology*. – 2002. – V. 32. – N 9. – P. 1938-1954.
- Pedhazur E.J. *Multiple regression in behavioral research: Explanation and prediction (2nd ed.)*. – New York: Holt, Rinehart, and Winston, 1982.
- Ptacek J.T., Smith R.E., Espe K., Rafferty B. Limited correspondence between daily coping reports and retrospective coping recall // *Psychol. Assess.* – 1994. – V. 6. – P. – 41-49.
- Smith R.E., Leffingwell T.R., Ptacek J.T. Can people remember how they coped? Factors associated with discordance between same-day and retrospective reports // *J. of Personality and Social Psychology*. – 1999. – V. 76. – N 6. – P. 1050-1061.
- Sterman J.D. *Business Dynamics: Systems Thinking and Modeling for a Complex World*. – Boston: McGraw-Hill Companies, 2000.
- Stone A.A., Schwartz J.E., Neale J.M., Shiffman S., Marco C.A., Hickcox M., Paty J., Porter L.S., Cruise L.J. A comparison of coping assessed by ecological momentary assessment and retrospective recall // *Journ. of Personality and Social Psychology*. – 1998. – V. 74. – N 6. – P. 1670-1680.
- Wethington E., Kessler R.C. Situations and processes of coping // *The social context of coping / Ed. by J. Eckenrode*. – New York: Plenum Press, 1991. – P. 13-29.

## References:

- Anshel, M.H., & Kaissidis, A.N. (1997) Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *British Journal of Psychology*. Vol. 88, Issue 2, 263 – 276.
- Antsyferova, L.I. (1994) Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslivanie, preobrazovanie situatsiy i psikhologicheskaya zashchita [Personality in difficult conditions: reinvention, transformation situations and psychological protection]. *Psikhologicheskij zhurnal [Psychological Journal]*. Vol. 15, 1, 3-19.
- Barabanshnikov, V.A. (2007) Sistemnyy podkhod v strukture psikhologicheskogo poznaniya [A systematic approach in the structure of psychological knowledge]. *Metodologiya i istoriya psikhologii [Methodology and History of Psychology]*. Vol. 1, 86-99.
- Bakhanova, E.A., & Bityutskaya, E.V. (2015) [The development of psychological models of difficult situations on the basis of system dynamics]. [State Administration of Russian Federation in the modern world. XII International Conference of the Faculty of Public Administration, Moscow State University University, 29-31 May 2014]. [Electronic resource]. *Infra-M. Moscow*, S. 642-646.
- Belinskaya, E.P. (2014) Neopredelennost' kak kategoriya sovremennoy sotsial'noy psikhologii lichnosti [Uncertainty as a category of modern social psychology of personality]. *Psikhologicheskie issledovaniya [Psychological research]*. Vol. 7, 36, 3. – Electronic resource. – Mode of access: <http://psystudy.ru> (the date of circulation: 02.06.2015).
- Bentler, P.M. (1992) On the fit of models to covariances and methodology to the bulletin. *Psychol. Bull.* Vol. 112 (3), 400–404.
- Bityutskaya, E.V. (2007) Kognitivnoe otsenivanie i strategii sovladaniya v trudnykh zhiznennykh situatsiyakh: dissertatsiya kandidata psikhologicheskikh nauk [Cognitive assessment and coping strategies in difficult life situations: Thesis, Ph.D. in Psychology [Moscow State University University] Moscow, 208.
- Bityutskaya, E.V. (2013-a) Kognitivnoe otsenivanie trudnoy zhiznennoy situatsii s pozitsiy deyatel'nostnogo podkhoda A.N. Leont'eva [Cognitive assessment of difficult situation from the standpoint of the activity approach by A.N. Leontiev]. *Vestnik Moskovskogo universiteta [Bulletin of Moscow University]*. Series 14. Psychology. 2, 40-56.
- Bityutskaya, E.V. (2013-b). Metodika «Kognitivnoe otsenivanie trudnykh zhiznennykh situatsiy»: rezul'taty aprobatsii [Technique «Cognitive assessment of difficult life situations»: the test results]. *Vestnik integrativnoy psikhologii [Bulletin of Integrative Psychology]*. Yaroslavl, 62-64.
- Bityutskaya, E.V. (2014-a) Obosnovanie i razrabotka russkoyazychnoy versii «Oprosnika sposobov kopinga» [Justification and development of the Russian version of «Ways of Coping Questionnaire»]. *Razvitie lichnosti [Personal Development]*. 3, 187-208.
- Bityutskaya, E.V. (2011) Sovremennyye podkhody k izucheniyu sovladaniya s trudnymi zhiznennymi situatsiyami [Modern approaches to the study of coping with difficult situations]. *Vestnik Moskovskogo universiteta [Bulletin of Moscow University]*. Series 14. Psychology. 1, 100-111.
- Bityutskaya, E.V. (2014-b) Faktornaya struktura russkoyazychnoy versii metodiki «Oprosnik sposobov kopinga» [Factorial structure of the Russian version of the method «ways of coping questionnaire»]. *Voprosy psikhologii [Issues of psychology]*. 5, 138-150.
- Bityutskaya, E.V., & Bahanova, E.A. (2014) Operatsionalizatsiya ponyatiya bezvykhodnosti trudnoy zhiznennoy situatsii [Operationalizing the concept of hopelessness difficult situations]. *Myshlenie i rech': podkhody, problemy, resheniya: Materialy XV Mezhdunarodnykh chteniy pamyati L.S. Vygotskogo. Moskva, 17–21 noyabrya 2014 g. [Thinking and Speech: approaches, problems and solutions: Materials of the XV International readings in the memory of L.S. Vygotsky. Moscow, 17-21 November 2014]*. Vol. 1. Lev. Moscow, 111-117.
- Bityutskaya, E.V., & Kartseva, E.V. (2013) Risunochnaya metodika «Moya trudnaya zhiznennaya situatsiya» kak instrument diagnostiki vospriyatiya trudnoy situatsii [Drawing techniques «My difficult life situation» as a diagnostic tool of perception of a difficult situation]. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa [Journal of Practical Psychology]*. 4, 102-132.
- Bodrov, V.A. (2006) *Psikhologicheskii stress: razvitie i preodolenie [Psychological stress: development and overcome]*. Moscow: Per Se, 528.
- Brown, T. (2006) *Confirmatory factor analysis for applied research*. London, Guilford Press.
- Browne, M.W., & Cudeck, R. (1993) Alternative ways of assessing model fit. In: Bollen K.A., Lond J.S. (editors). *Testing structural equation models*. Beverly Hills, CA, Sage. 136–162.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1985) If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journ. of Personality and Social Psychology*. Vol. 48, 1, 150–170.

- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986) The dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journ. of Personality and Social Psychology*. Vol. 50, 5, 992–1003.
- Folkman, S., & Moskowitz, J.T. (2004) Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Reviews of Psychology*. Vol. 55, 743–774.
- Forrester, J.W. (1994) System dynamics, systems thinking, and soft OR. *System Dynamics Review*. Vol. 10, Issue 2-3. 245–256.
- Homer, J.B. (1985) Worker burnout: a dynamic model with implications for prevention and control. *System Dynamics Review*. Vol. 1, Issue 1, 42–62.
- Hudek-Knezevic, J., & Kardum, I. (2000) The effects of dispositional and situational coping, perceived social support, and cognitive appraisal on immediate outcome. *European Journal of Psychological Assessment*. Vol. 16, 3, 190–201.
- Kavtaradze, D.N. (2014) [The art and science of managing complex systems]. [Public Administration. Electronic Bulletin]. 43, 265–296.
- Karpov, Yu.G. (2006) Imitatsionnoe modelirovanie sistem. Vvedenie v modelirovanie s AnyLogic 5 [Simulation systems. Introduction to modeling with AnyLogic 5]. St Petersburg, BHV-Petersburg, 400.
- Katalevskiy, D.Yu. (2011) Osnovy imitatsionnogo modelirovaniya i sistemnogo analiza v upravlenii: uchebnoe posobie [Basics of simulation modeling and systems analysis in management: manual]. Moscow, Izdatel'stvo Moskovskogo universiteta, 304.
- Kornilova, T.V. (2015) Printsip neopredelennosti v psikhologii vybora i riska [The uncertainty principle in the psychology of choice and risk]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological research]. Vol. 8, 40, 3. –  
Electronic resource. – Mode of access: <http://psystudy.ru> (date of reference: 03.06.2015).
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984) Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company, 456.
- Leontiev, A.N. (2007) Lektsii po obshchey psikhologii: uchebnoe posobie dlya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy [Lectures on General Psychology: manual]. 4th ed. Moscow, Smysl, Akademiya, 511.
- Leontiev, D.A. (2010) Psikhologicheskie resursy preodoleniya stressovykh situatsiy: k utocnieniu bazovykh konstruktov [Psychological resources to overcome stressful situations: to clarify the basic constructs]. *Psikhologiya sovladayushchego povedeniya: Materialy vtoroy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Kostroma, 23-25 sent. 2010 g.)* [Psychology of coping: Proceedings of the Second International scientific and practical Conference (Kostroma, 23-25 Sept. 2010)]. Vol. 2, 40–42.
- Lomov, B.F. (1975) O sistemnom podkhode v psikhologii [A systematic approach in psychology]. *Voprosy psikhologii* [Issues of psychology]. 2, 31–44.
- Lviv, E.N., Mitin, O.V., & Shlyagina, E.I. (2015) Lichnostnye prediktory sovladayushchego povedeniya v situatsii neopredelennosti [Personality predictors of coping in a situation of uncertainty]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological research]. Vol. 8, 40, 4. –  
Electronic resource. – Mode of access: <http://psystudy.ru> (the date of circulation: 02.06.2015).
- Morris, A., Ross, W., & Ulieru, M. (2010) A system dynamics view of stress: Towards human-factor modeling for computer agents. *Systems Man and Cybernetics, IEEE International Conference on 10-13 Oct. 2010*. 4369–4374.
- Munet-Vilaro, F., Gregorich, S. E., & Folkman, S. (2002) Factor structure of the Spanish version of the Ways of Coping Questionnaire. *Journ. of Applied Social Psychology*. Vol. 32, 9, 1938–1954.
- Pedhazur, E.J. (1982) Multiple regression in behavioral research: Explanation and prediction (2nd ed.). New York, Holt, Rinehart, and Winston.
- Ptacek, J.T., Smith, R.E., Espe, K., & Raffety, B. (1994) Limited correspondence between daily coping reports and retrospective coping recall. *Psychol. Assess.* Vol. 6, 41–49.
- Rasskazova, E.I., & Gordeeva, T.O. (2011) Koping-strategii v psikhologii stressa: podkhody, metody i perspektivy [Coping strategies in the psychology of stress: approaches, methods and perspectives]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological research]. Vol. 3, 17. –  
Electronic resource. – Mode of access: <http://psystudy.ru> (the date of circulation: 05.18.2015).
- Smith, R.E., Leffingwell, T.R., & Ptacek, J.T. (1999) Can people remember how they coped? Factors associated with discordance between same-day and retrospective reports. *J. of Personality and Social Psychology*. Vol. 76, 6, 1050–1061.
- Sterman, J.D. (2000) *Business Dynamics: Systems Thinking and Modeling for a Complex World*. Boston, McGraw-Hill Companies.
- Stone, A.A., Schwartz, J.E., Neale, J.M., Shiffman, S., Marco, C.A., Hickcox M., Paty, J., Porter, L.S., & Cruise, L.J. (1998) A comparison of coping assessed by ecological momentary assessment and retrospective recall. *Journ. of Personality and Social Psychology*. Vol. 74, 6, 1670–1680.
- Tyshkova, M. (1987) Issledovanie ustoychivosti detey i podrostkov v trudnykh situatsiyakh [Research on the stability in children and adolescents in difficult situations]. *Voprosy psikhologii* [Issues of psychology]. 1, 27 - 34.
- Wethington, E., & Kessler, R.C. (1991) Situations and processes of coping. The social context of coping. New York, Plenum Press, 13–29.
- Zinchenko, Yu.P. (2011) Metodologicheskie osnovy psikhologii bezopasnosti [Methodological bases of psychology]. *Natsional'nyy psikhologicheskiy zhurnal* [National psychological journal]. 2 (6), 11–14.