

АНАЛИЗ СЛУЧАЯ

CASE STUDY

Научная статья | Original paper

Цикл утраты (анализ случая)

Е.В. Битюцкая 

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова,
Москва, Российская Федерация
 bityutskaya_ew@mail.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Статья посвящена анализу переживания матерью утраты ребенка. В научной литературе долгая тоска по умершему, непринятие потери, сопровождающиеся дистрессом и ухудшением функционирования в социальной сфере, рассматриваются как длительное горе. При этом мало что известно о циклической динамике такого переживания и внутренних механизмах устойчивости цикла. **Цель исследования** — изучить структуру и динамику образа ситуации необратимой утраты на примере анализа случая, который характеризуется длительным переживанием матерью потери ребенка. **Методы:** анализ единичного случая, опрос, экспертная оценка психолога, метод системной динамики. **Результаты.** Структура образа ситуации утраты включает оценку ситуации как не требующей решения, самообвинение, чувство опустошенности и бессмысленности жизни, отказ от поддержки окружения. Направленный на отстранение от ситуации копинг, включающий намеренное забывание, определяет динамику воспроизведения цикла. Такой копинг выполняет функции психологической защиты, позволяющей блокировать воспоминания о ребенке, которые приводят к чувству внутреннего разрушения и безысходности. **Выводы.** Работа обосновывает циклическое протекание переживания безысходности при утрате и описывает структуру цикла, его механизмы на стадии эмоционального выгорания.

Ключевые слова: утрата, длительное горе, восприятие ситуации, циклическая динамика, копинг, смысл, позитивная переоценка

Финансирование. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда, проект № 23-28-01255 (<https://rscf.ru/project/23-28-01255/>).

Благодарности. Благодарю А.Н. Поддъякова и Н.П. Бусыгину за ценные комментарии к ранним версиям этой статьи, Н.Г. Малышеву и Е.О. Голынчик — за обсуждение аспектов, связанных с психотерапией горя и травмы, Д.Н. Кавтарадзе и Е.А. Баханову — за возможности применения системного анализа, а также анонимного эксперта — за конструктивные рекомендации и поддержку исследования. Выражаю искреннюю признательность психологам хосписа «Дом с маяком» и лично Л.Г. Пыжиновой, благодаря которой это исследование получило возможность быть реализованным.

Для цитирования: Битюцкая, Е.В. (2025). Цикл утраты (анализ случая). *Консультативная психология и психотерапия*, 33(3), 171–194. <https://doi.org/10.17759/cpp.2025330308>

The Cycle of Bereavement (a case study)

E.V. Bityutskaya 

Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation

 bityutskaya_ew@mail.ru

Abstract

Context and relevance. The article analyzes the experience of the loss of a child. The scientific literature describes a long-term yearning for the deceased, rejection of loss, accompanied by distress, deterioration of functioning in the social sphere, as a prolonged grief. At the same time, little is known about the cyclical dynamics of such an experience and the internal mechanisms of the persistency of such a cycle. **The goal** was to study the structure and dynamics of the image of a situation of irreversible bereavement using the example of a case study, which is characterized by a mother's long-term cyclical experience of the loss of her child. **Methods:** case study, survey, expert assessment, the system dynamics method was used. **Results.** The image of the bereavement includes an assessment of the situation as not requiring a solution, self-blame, a feeling of emptiness and meaninglessness of life, and refusing to accept help. Coping by distancing oneself from the situation and deliberately forgetting determines the dynamics by which the cycle is reproduced and serves as a psychological defense that allows one to block out memories of the child, which lead to a feeling of internal breakdown and hopelessness. **Conclusions.** The work substantiates the cyclical course of the experience of hopelessness during bereavement and describes the structure of the cycle, its mechanisms at the stage of emotional burnout.

Keywords: bereavement, prolonged grief, perception of the situation, cyclical dynamics, coping, meaning, positive reappraisal

Funding. The study was funded by a grant from the Russian Science Foundation, project number 23-28-01255 (<https://rscf.ru/project/23-28-01255/>).

Acknowledgements. I would like to thank A.N. Poddyakov and N.P. Busygina for valuable comments on earlier versions of this article, N.G. Malyshева and E.O. Golynchik for discussing aspects related to grief and trauma psychotherapy, D.N. Kavtaradze and E.A. Bakhanova for the possibilities of using system analysis, and an anonymous expert for constructive recommendations and support for the study. I would like to express my sincere gratitude to the psychologists of the “Dom s Mayakom” hospice and personally to L.G. Pyzhanova, thanks to whom this study was able to be implemented.

For citation: Bityutskaya, E.V. (2025). The Cycle of Bereavement (a case study). *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 33(3), 171–194. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpp.2025330308>

Каким чудесным образом человеку, опустошенному утратой,
удается возродиться и наполнить свой мир смыслом?

Φ.Е. Василюк

Введение

Утрата близкого человека относится к самым тяжелым жизненным обстоятельствам. Можно выделить несколько взаимосвязанных аспектов и соответствующих им направлений исследований, описывающих переживание утраты в современных научных работах.

В контексте первого направления изучается горе как сложная эмоциональная реакция на потерю члена семьи. Отмечается, что в ряде случаев люди испытывают длительное горевание, превышающее культурно нормированные сроки и связанное с дистрессом, ухудшением функционирования в социальных, профессиональных или других важных областях, что обозначается термином «prolonged grief»¹ (Stroebe, Schut, Eisma, 2024; Yuan et al., 2022). Данное переживание отличают длительная тоска по ушедшему человеку, его повторяющиеся образы, трудность принятия потери (Djelantik et al., 2017). Одной из характеристик является также устойчивость состояний длительного горя (Stroebe, Schut, Eisma, 2024). Анализ факторов риска (способствующих устойчивости и длительности горевания) позволяет выделить демографические, фоновые факторы

¹ В МКБ-11 внесено «длительное расстройство горя» или в другом переводе «затяжная патологическая реакция горя».

(здравые, предыдущие потери), характер отношений и привязанности, обстоятельства, предшествующие смерти, наличие поддержки и др. (Wortman, Boerner, 2011). Однако не менее интересен вопрос о внутренних причинах такой устойчивости, которые можно изучить с помощью анализа структуры процесса и особенностей его функционирования. Данный ракурс редко подвергается научному анализу.

В рамках второго направления исследований тема утраты анализируется в контексте когнитивной переработки травматического опыта и изменений смыслов произошедшего. Важным вопросом является определение содержания и направленности размышлений, относящихся к утрате (Wortman, Boerner, 2011). Предлагается разделять навязчивые руминации² / intrusive rumination («думать о событии, не желая того») и намеренные размышления / deliberate rumination (думать, чтобы «найти смысл в своем опыте») (Kramer et al., 2020). Другой дискуссионный вопрос связан с ролью избегания болезненных переживаний утраты (avoidance), а также ролью «приближения» к стрессору (approach), которое проявляется в продолжающейся привязанности, фокусировании внимания на воспоминаниях об умершем. Имеющиеся данные показывают, что высокая выраженность симптомов длительного горя может характеризоваться не только избеганием, но и тенденциями мысленного приближения к теме утраты (Eisma et al., 2025).

По Ф.Е. Василюку, «пережить горе утраты» означает встроить образ умершего человека, память о нем в «продолжающееся смысловое целое» жизни (Василюк, 1991). Исследование, основанное на контент-анализе и выполненное в рамках концепции создания смысла утраты (Р.А. Неймейер и коллеги), позволило выявить несколько смысловых тем. Среди них: продолжающаяся связь с умершим человеком, личностный рост, чувство примирения с потерей, ценность жизни, пустота и бессмысличество. Последнее является признаком того, что в опыте горевания смысл утраты не найден (Gillies, Neimeyer, Milman, 2015). Согласно теории когнитивной адаптации Ш. Тэйлор, поиск смысла направлен на две основные цели: а) разобраться в причинах события (почему оно произошло); б) найти положительные последствия травматического опыта (Genin, Marchand, 2007). Последнее связано с позитивной переоценкой, которая признается

² Несмотря на то, что руминации характеризуются повторяющейся динамикой, они не тождественны представленному в работе циклу, а могут являться одной из его составляющих.

значимым механизмом копинга, позволяющим принять неблагоприятные обстоятельства (Góngora-Coronado, Vásquez-Velázquez, 2018).

Для наиболее сложных случаев переживания травматического события описано такое восприятие стрессора, при котором положительная переоценка не появляется, а образы произошедшего навязчиво воспроизводятся (Genin et al., 2007). При этом речь идет о ригидных циклических процессах, «закрытых» для поиска новых смыслов и возможностей (Битюцкая, 2022). Отметим, что оценка, переоценка и изменения смысла являются факторами, определяющими динамику восприятия утраты.

Исследования в рамках третьего направления, посвященного изучению динамики переживания утраты, зачастую направлены на выделение фаз горевания, включая первоначальный шок, отрицание, переход к острому горю и снижению его интенсивности по мере осмыслиения и встраивания травматического опыта в жизненные темы человека (Василюк, 1991; Abdel Razeq, Al-Gamal, 2018). Однако отмечается недостаток эмпирических доказательств переживания людьми, потерявшими близких, определенных стадий утраты и их последовательности (Wortman, Boerner, 2011).

Отметим две модели, которые наиболее известны и разработаны специально для понимания процессов копинга при утрате. Первая модель «The dual process model of coping with bereavement» нидерландских авторов M. Струбе и X. Схут включает следующие составляющие: а) стрессоры, связанные с утратой (ориентация на потерю, например, воспоминания о совместной жизни или тоска по умершему; ориентация на восстановление; адаптация к жизненным изменениям); б) когнитивные копинг-стратегии, направленные на принятие события; в) колебания как динамическую характеристику (возвратно-поступательный «back-and-forth» процесс, чередование копинга, ориентированного на потерю и на восстановление) (Stroebe, Schut, 1999).

Альтернативная модель утраты, обоснованная в работах Дж. Бонанно, включает четыре основных компонента процесса горевания: контекст, смысл как континuum субъективных значений утраты, меняющиеся презентации утраченных отношений, процессы копинга и регуляции эмоций (Bonanno, Kaltman, 1999).

Событие, в результате которого произошла утрата, и связанные с ней переживания могут восприниматься как необратимая и безвыходная жизненная ситуация. На основе эмпирических данных и теоретического анализа факторов копинг-процесса обоснована циклическая динамика восприятия трудной жизненной ситуации и совладания с ней при переживании безвыходности; выделены фазы усиления (возрастания субъективной неподконт-

трольности ситуации, отрицательных эмоций, избегания) и эмоционально-го выгорания/бессилия (Битюцкая, Баханова, Корнеев, 2015).

В контексте четвертого направления — исследований совладания с утратой — анализируются копинг-стратегии, которые: а) позволяют справиться с психологическими последствиями утраты, адаптироваться к жизненным изменениям и снизить симптомы горя; б) не влияют на динамику переживания; в) усугубляют состояние горюющего. Так, на основе интервью с матерями, пережившими потерю младенца, описаны смысловые темы, которые были связаны с ощущением силы и бессилия у участниц исследования. К первым относятся достоверное информирование о тяжелом заболевании медицинскими работниками, выражение сочувствия, возможность увидеть ситуацию с другой точки зрения. Отмечается, что сохранение воспоминаний помогло большинству матерей справиться с горем. Ощущение бессилия возникало, в частности, из-за невозможности быть рядом с ребенком в условиях больницы, когда он был жив (Lundqvist, Nilstun, Dykes, 2002).

В исследовании нарративов иорданских матерей, переживших утрату новорожденного ребенка за 12 месяцев до сбора данных, выделены копинг-стратегии, направленные на адаптацию к потере. К ним относятся отвлечение, социальная поддержка, религиозный копинг, объяснение причин произошедшего. Отмечается, что матери придавали ценность «персонализированным» воспоминаниям о ребенке, что было связано с называнием его имени (Abdel Razeq, Al-Gamal, 2018).

В исследовании матерей, переживающих утрату ребенка, показано, что эмоционально ориентированный копинг является умеренно выраженным предиктором интенсивности горя, сила ориентированного на избегание совладания оценена как незначительная, а ориентированное на решение задач совладание вовсе не обнаружило влияния на интенсивность горя (Robinson, Marwit, 2006).

Отметим, что в ряде исследований, посвященных теме совладания с утратой ребенка, особое внимание придается факторам восстановления и преодоления переживаний горя и «боли утраты». Например, описывается, что потеря новорожденного, хоть и «...поставила под угрозу надежды на осуществление позитивных планов, но матери добились успеха, полностью восстановив свою жизнь» (Abdel Razeq, Al-Gamal, 2018, р. 143). Это соответствует важному смысловому акценту современных исследований копинга, сформировавшемуся под влиянием позитивной психологии, — представлению о том, что эффективное совладание должно привести к психологическому благополучию. В таком случае позитивная оценка и

переоценка ситуации попадают в фокус внимания исследователей как некий индикатор и подцель положительных преобразований личности при переживании стресса, маркер успешного выхода из затрудненных обстоятельств. Так, авторы обзора о тенденциях развития исследований копинга отмечают, что наиболее эффективными способами копинга являются позитивная переоценка, когнитивная реструктуризация проблемы и др. (Góngora-Coronado, Vásquez-Velázquez, 2018).

Однако существует и альтернативный позитивной психологии подход (Поддьяков, 2018), который выражается в формуле: «Есть вещи, которые не надо пытаться переосмыслить позитивно» (А.Н. Поддьяков, из личной беседы). Исходя из таких мировоззренческих и этических взглядов, позитивная переоценка как понятие и стоящий за ним психологический феномен сложно сочетается и даже может диссонировать с темой необратимых потерь и неизлечимых заболеваний. Понимание того, что позитивная переоценка не всегда возникает, может иметь значение также для консультирующего психолога, поскольку позволяет увидеть границы профессиональных возможностей.

Концептуальная рамка и цель настоящего исследования. Анализ феноменологии переживания утраты в концептуальной рамке исследований копинга является перспективным, поскольку позволяет объяснить изменчивость и многообразие реакций на потерю (Wortman, Boerner, 2011). Когнитивная оценка как фактор копинга определяет особенности интерпретации утраты и своих возможностей справиться с ее последствиями (Bonanno, Kaltman, 1999). Процессы оценки и копинга осуществляются по принципу цикла, основанного на обратных связях (Bonanno, Kaltman, 1999; Lazarus, Folkman, 1984). Это теоретическое основание открывает возможности для моделирования переживания утраты как циклического процесса.

Для исследований переживания утраты разработаны модели, представленные выше (Bonanno, Kaltman, 1999; Stroebe, Schut, 1999). Их авторы предлагают учитывать контекст, копинг и стрессоры, смысловые и динамические характеристики. Концептуальная модель, на которую мы опираемся, основана на этих представлениях о составляющих процесса совладания и рассматривает копинг в структуре *воспринимаемой ситуации* утраты (Битюцкая, Баханова, Корнеев, 2015; Битюцкая, 2022). Эта модель включает следующие компоненты: контекст жизненной ситуации, восприятие как когнитивно-эмоциональную активность (эмоции, оценки, ориентации в трудной ситуации), мотивационные факторы (цель, мотив, личностные смыслы), копинг и циклическую динамику.

Мы ориентируемся на системное представление о феномене переживания утраты. В эмпирическом исследовании такому представлению соответствуют методы «case study» (Харламенкова, 2023; Robinaugh, Toner, Djelantik, 2022) и системной динамики (Битюцкая, 2022; Forrester, 1994).

Цель настоящей работы — на примере анализа случая длительного горевания рассмотреть структуру и динамику образа ситуации утраты, которая воспринимается как безвыходная ситуация и характеризуется паттерном избегания-отстранения. В процессе исследования мы решаем следующие задачи: 1) проанализировать структуру длительного переживания потери; 2) выявить факторы устойчивости цикла; 3) проиллюстрировать возможности моделирования цикла утраты на основе системной динамики.

Методы и методики

Эмпирические данные получены на выборке матерей неизлечимо больных детей, которые являются или были пациентами московского хосписа.

Для сбора данных использовался опрос: женщины описали свою трудную ситуацию в связи с болезнью ребенка (методика структурированного описания ситуации, предполагающая открытые вопросы и позволяющая получить описания трудных ситуаций, см. табл. 1), а затем ответили на вопросы стандартизованных методик («Типы ориентаций в трудной ситуации» (TOPC), «Опросник способов копинга» (OCK), адаптация “Ways of coping” С. Фолкман и Р. Лазаруса) (Битюцкая, 2014; Битюцкая, Корнеев, 2020). Оба опросника являются ситуационными методиками, т. е. направлены на изучение восприятия и преодоления одной конкретной ситуации, которую описал респондент. Опросники имеют шкалу оценок от 0 до 3 баллов. Анализ результатов основывается на границе 1,5 балла: показатели 1,5 и выше интерпретируются как имеющие достаточную степень выраженности, чтобы считать ориентацию или копинг-стратегию используемой респондентом.

В структуре воспринимаемой ситуации центральное значение имеют личностные смыслы, которые являются индивидуальными характеристиками, поэтому для изучения предмета мы используем *метод анализа единичного случая* («case study»). При этом целесообразность данного метода связана с задачей раскрыть психологические механизмы изучаемого явления, обнаружить «закономерные связи между психологическими переменными» (Харламенкова, 2023, с. 111). Для данной работы важна возможность метода «воссоздавать гипотетический целостный образ изу-

чаемого феномена» (Бусыгина, 2019, с. 147). Таким образом, применение «case study» связано с ориентацией на уникальный пример переживания потери, который позволяет целостно описать изучаемый феномен.

В работе применяется также *метод экспертиных оценок*. Представляемый случай ввиду особой сложности обсуждался на встрече с психологами хосписа, в которой участвовала коллега, работавшая с семьей участницы исследования, когда ребенок был жив и после его утраты.

При обработке описаний трудных жизненных ситуаций мы использовали алгоритмы анализа качественных данных, предложенные К. Чармаз (2015). В частности, мы проводили исходное (постстрочное) и фокусированное кодирование для выделения смысловых категорий. В процессе качественного анализа использовались вопросы, которые рекомендует задавать автор, чтобы выявить описание процесса в тексте, например: «О каком процессе идет речь? При каких условиях развивается этот процесс?» (Charmaz, 2015, р. 69–70).

Благодаря экспертной оценке психолога, нам известно о том, что рассматриваемый случай характеризуется воспроизведяющимся на протяжении двух с половиной лет циклом переживания потери. Поскольку ключевыми характеристиками цикла переживания являются обратная связь, повторяемость процесса, его усиление/ослабление, мы применили метод системной динамики, позволяющий моделировать циклические процессы (Битюцкая, 2022; Forrester, 1994). Для настоящего исследования этот метод оказался целесообразным, так как позволяет научно отрефлексировать сложные взаимосвязи компонентов воспринимаемой ситуации, проанализировать механизмы цикла и факторы его устойчивости. Полученная системно-динамическая качественная модель дает возможность выявить и визуализировать факторы: а) определяющие *усиление* процессов (они обозначаются в виде петель обратной связи R), б) создающие *балансировку* системы, ее *устойчивость* (балансирующие петли B) (рис. 1).

Этические аспекты. Этическая возможность такого исследования основывается на том, что женщина предоставила информированное согласие на участие в исследовании, и могла обсудить с психологом хосписа полученную по итогам опроса обратную связь. Участницам исследования объяснялось их право не отвечать на вопросы при возникновении дискомфорта, также сообщалось о конфиденциальности данных и их использовании только в исследовательских целях. Отметим, что при подготовке методических инструментов для исследования на выборке матерей детей хосписа мы, консультируясь с психологом хосписа, удалили из опросников часть пунктов, которые были признаны некоррект-

	Стрелка указывает на причинно-следственную связь между двумя переменными модели
	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
 	Петли обратной связи: R — петля усиления процесса, от англ. <i>Reinforcing</i> ; B — балансирующая петля, от англ. <i>Balancing</i>

Рис. 1. Элементы качественной системно-динамической модели.
Разработано Е.А. Бахановой (Битюцкая, Баханова, Корнеев, 2015, с. 48)
Fig. 1. Elements of a qualitative system-dynamic model.
Developed by E.A. Bakhanova (Bityutskaya, Bakhanova, Korneev, 2015, p. 48)

ными в контексте этих жизненных ситуаций (в большей степени, это касалось вопросов шкалы ТОРС «драйв»). В методике структурированного описания ситуации мы исключили вопрос о максимальном неуспехе.

Описание случая

Участница исследования — замужняя женщина с высшим образованием (специальность «экономист»), имеющая двух здоровых совершеннолетних детей. Потеря младшего ребенка произошла за два с половиной года до участия в исследовании. При обсуждении случая поддерживавшая семью психолог отметила атмосферу заботы о женщинах в семье, в первую очередь со стороны мужа. Проявления горевания женщины были охарактеризованы психологом как апатия и «воспроизведяющиеся циклы безысходности» на протяжении периода после утраты, описанные как «замкнутый круг самообвинения, при котором повторяются одни и те же аргументы».

В табл. 1 приведены ответы участницы исследования на открытые вопросы методики структурированного описания ситуации.

Таблица 1 / Table 1

**Вопросы методики структурированного описания ситуации
и ответы участницы исследования**
**Questions of the structured description of the situation methodology
and the answers of the research participant**

Вопросы	Ответы женщины, 44 года (с указанием номеров предложений)
1. Опишите свою трудную жизненную задачу, которая связана с болезнью ребенка.	7. У меня сейчас нет трудной жизненной ситуации: моя девочка умерла. 8. Ничего в данный период времени уже не требует решения
2. Как Вы ее воспринимаете, оцениваете, переживаете и преодолеваете? Какие способы помогают Вам преодолеть ситуацию или свое состояние?	9. Воспринимаю как неизбежное и неотвратимое событие, которое для НЕЕ стало избавлением от немощного тела. 10. Для МЕНЯ — это огромная переоценка всего, в том числе самой себя. 11. Я оказалась плохой мамой для нее, я не справилась с ситуацией. 12. Я не смотрю ее фото, видео, я не вспоминаю о ней; когда кто-то или я сама заговориваем о ней, говорю обычно и быстро, как о знакомой. 13. Если я остановлюсь в воспоминании о ней, начинаю о ней думать, у меня внутри все рушится. 14. Тупик. 15. Все становится не нужно
3. Каковы Ваши цели в этой ситуации?	16. У меня нет цели, я думаю, что живу пустую жизнь, занятую бытом
4. Какие возможности и ограничения есть у Вас при достижении цели?	17. Мне не нужна никакая цель. 18. Я не хочу ничего достигать
5. Нужна ли Вам в этой ситуации помошь (поддержка) окружающих людей?	19. Я не представляю, чем они могут помочь и как поддержать. 20. Нет таких слов, ничего нет, что может утешить, ничего уже не вернуть, и меня не надо утешать. 21. Меня раздражает сочувствие
6. Опишите, что для Вас будет максимально успешным выходом, разрешением ситуации	22. У меня нет выхода из ситуации и ее решения, потому что ничего уже не вернуть

В табл. 2 и 3 представлены профили участницы исследования по опросникам TOPC и OCK.

Таблица 2 / Table 2
Индивидуальный профиль участницы исследования по TOPC
Individual profile of the questionnaire “Types of Orientations in Difficult Situation” (TODS) study participant

Шкалы TOPC / TODS scales	Показатели ориентаций / Orientation indicators
Ориентация на высокую трудоемкость / Thoroughness	0,00
Ориентация на возможности / Opportunity orientation	0,00
Ориентация на сигналы угрозы / Threat alert	0,00
Ориентация на препятствия / Obstacle orientation	0,00
Ориентация на потери ресурсов / Focus on resource loss	0,33
Ориентация на сохранение ресурсов / Focus on resource conservation	0,50
Отстранение* / Withdrawal*	1,83

Примечание: «*» — оригинальное название шкалы «Игнорирование» применительно к рассматриваемому случаю более точно обозначает «отстранение»; по одной из шкал этого опросника — «Ориентация стремления к трудности (драйв)» — в этом исследовании диагностика не проводилась.

Note. * — the original name of the scale “Ignoring” as applied to the case under consideration more accurately means “withdrawal”; according to one of the scales of this questionnaire — orientation of the desire for difficulty (drive) — diagnostics were not carried out in this study.

Таблица 3 / Table 3
Индивидуальный профиль участницы исследования по OCK
Individual profile of the research participant according to the “Ways of Coping”

Шкалы OCK / Ways of Coping scales	Показатели способов копинга / Indicators of coping strategies
Планомерное решение / Planful problem-solving	0,67
Обращение за поддержкой / Seeking social support	0,17
Позитивная переоценка / Positive reappraisal	0,17
Противостояние / Confrontive coping	0,4

Шкалы ОСК / Ways of Coping scales	Показатели способов копинга / Indicators of coping strategies
Самоконтроль / Self-control	2,2
Самообвинение / Self-blame	1,75
Фантазирование и надежда на внешние силы / Wishful thinking, fantasizing	0
Дистанцирование / Distancing	1,4
Отвлечение / Escape	1

Рассмотрим качественные данные. Одна из смысловых тем описания трудной жизненной ситуации женщины — утвердиться в том, что трудной ситуации нет, а значит, отсутствует необходимость что-то предпринимать и решать (предложения № 7, 8, табл. 1). Также отсутствуют жизненные цели и смыслы, что сопровождается переживанием опустошенности (№ 16–18). Женщина сообщает о переоценке, но ее вектор направлен на самообвинение, уличение себя в неспособности справиться с ситуацией (№ 10, 11), хотя этот случай имеет контекст объективной неподконтрольности. Попытки ухода от ситуации (не вспоминать, не говорить, отчуждаться) не приносят облегчения и сопровождаются переживанием тупика и не обратимости (№ 9, № 12–15, № 22). Сообщается об отказе от поддержки (№ 19–21).

По опроснику ТОРС получены нулевые баллы по ориентациям приближения к ситуации (т. е. мысленного фокусирования на ней) и ориентациям на сигналы угрозы, на препятствия. Уход от ситуации потери осуществляется через попытки мысленно отстраниться от нее. В профиле ОСК максимально выражены копинг-стратегии «самоконтроль» эмоций, «самообвинение» и слабо выражено «дистанцирование». Можно видеть низкие баллы по копинг-стратегиям, характеризующим готовность действовать в направлении изменения ситуации. В целом, такой профиль по двум опросникам может косвенно указывать на эмоциональное выгорание и исчерпанность ресурсов, поскольку отсутствуют попытки что-либо изменить в ситуации и активность, направленная на анализ, осмысление ситуации. При этом копинг-усилия осуществляются через контроль эмоций, самообвинение, отстранение и дистанцирование, что согласуется со смысловыми темами описания ситуации.

Анализ случая

Выделение смысловых категорий

Смысловым ядром описания является переживание *необратимой потери ребенка* (предолжения № 9, 20, 22, табл. 1). Это переживание связано с *самообвинением* (№ 10, 11), *оценкой ситуации* как не требующей решения (№ 7, 8) и отсутствием цели, *опустошенностью* (№ 16–18). Описываются попытки *намеренного забывания*, отстранения (*ухода*) от ситуации (12), потому что *воспоминания* о ребенке приводят к чувству внутреннего разрушения и *тупика* (№ 13, 14, 22). Отсутствие цели связано с темой *бессмысленности жизни* (№ 15, 16). Женщина описывает *отказ от поддержки окружения* (№ 19–21).

Таким образом, мы выделили девять смысловых категорий, охватывающих все описание этой ситуации (табл. 1).

Моделирование восприятия и переживания утраты

Далее с помощью метода системной динамики мы моделируем циклическое переживание утраты и более подробно анализируем факторы усиления и ослабления процесса. На основе такого анализа мы отвечаем на вопросы: какова структура и динамика образа ситуации потери? Как взаимосвязаны составляющие восприятия потери, если рассмотреть воспринимаемую ситуацию этой женщины целостно? Какие механизмы обеспечивают устойчивость цикла?

На рис. 2 представлена структурно-динамическая модель, которая описывает восприятие и попытки совладания с ситуацией утраты.

Рассмотрим петли обратной связи представленной модели по отдельности.

На рис. 3б изображена диаграмма (петля R1), которая показывает усиливающийся процесс. С усилением чувства опустошенности и отсутствия цели увеличивается субъективная безвыходность (чувство тупика), что далее повышает вероятность ощущения бессмысленности жизни.

На рис. 3б к R1 добавлена балансирующая петля B1: с повышением оценки ситуации как не требующей решения снижается чувство опустошенности, связанное с отсутствием цели. Появление такой оценки уменьшает далее чувства тупика и бессмысленности жизни. Но если смотреть на развитие процесса, моделируемого петлей B1, то на втором витке уменьшение чувства опустошенности повлечет снижение этой оценки (плюс возле стрелки означает, что две переменные изменяются в одном направлении), которое, в свою очередь, приведет к усилению опустошенности.



Рис. 2. Системно-динамическая модель образа ситуации утраты
Fig. 2. System-dynamic model of the image of the loss situation

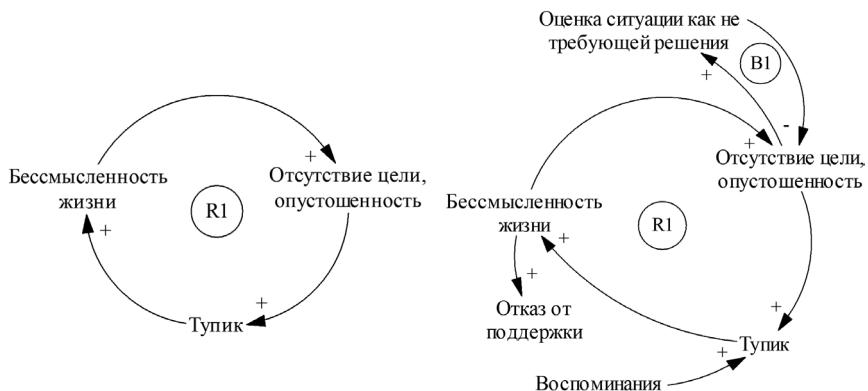


Рис. 3а. Петля обратной связи R1
Fig. 3a. Feedback loop R1

Рис. 3б. Петли обратной связи R1 и B1
Fig. 3b. Feedback loops R1 and B1

На рис. 3б также представлены связи субъективной безвыходности (тупика) с воспоминаниями. Участница исследования пишет: «*Если я остановлюсь в воспоминании о ней, начинаю о ней думать, у меня внутри всё рушится. Тупик...*». При этом чувство бессмысленности жизни связано с отказом от поддержки окружения: «*Нет таких слов, ничего нет, что может утешить, ничего уже не вернуть...*».

На рис. 4 показана петля обратной связи B2, которая моделирует балансирующий процесс: оценка ситуации как не требующей решения направлена на снижение самообвинения и связанного с ним намеренного забывания потери ребенка. Так же, как мы это рассмотрели для B1, на втором витке цикла самообвинение усиливается, а на третьем снова уменьшится. Такие колебания, как ни парадоксально, создают условия устойчивости процесса. В свою очередь, намеренное забывание направлено на то, чтобы притупить воспоминания и связанное с ними самообвинение (B3).

В целом, метод системной динамики позволил смоделировать развитие процесса и показать, что угасание самообвинения и воспоминаний чередуется с их усилением. Если рассматривать описанное в анализируемом случае восприятие потери как систему, то устойчивое равновесие в ней создают намеренное забывание-отстранение и такая оценка ситуации, которая избавляет женщину от необходимости ее решать. Это объясняет длительность воспроизведения и устойчивость цикла.

В табл. 4 представлен итог анализа — структура воспринимаемой ситуации в соответствии с концептуальной моделью.



Рис. 4. Петли обратной связи B2 и B3
Fig. 4. Feedback loops B2 and B3

Таблица 4 / Table 4

**Структура воспринимаемой жизненной ситуации участницы исследования
 The structure of the perceived life situation of the research participant**

Компоненты воспринимаемой ситуации	Характеристики
Ситуационный контекст	
Содержание ситуации	Переживание потери ребенка на протяжении 2,5 лет
Восприятие ситуации	
Эмоции	Не описаны, копинг направлен на их подавление
Оценка ситуации	Безвыходная, необратимая, не требующая решения ситуация (обесценивание усилий, направленных на поиск выхода)
Оценка себя как субъекта ситуации	Самообвинение: «плохая мама» для своего ребенка, «не справилась с ситуацией».
Переоценка	Негативная, приводящая к самообвинению
Принятие ситуации	Отсутствует
Ориентация в трудной ситуации	Отстранение от ситуации
Мотивационные факторы	
Цель	Отсутствие цели, чувство опустошенности («пустой жизни»)
Мотив	Уход от ощущения внутреннего разрушения и тупика
Личностный смысл	Сообщается о бессмысленности жизни
Совладание с ситуацией	
Копинг	— Намеренное забывание (попытки не вспоминать, имя ребенка не упоминается), — уход (отстранение) от осознания потери, — самоконтроль эмоций
Отношение к помощи, поддержке других людей	Отказ от поддержки
Циклическая динамика	
Повторяемость, воспроизведимость процесса переживания	«Циклы безысходности», «замкнутый круг самообвинения», по оценке психолога
Устойчивость	Устойчивость переживания на протяжении двух с половиной лет

Обсуждение

В данном исследовании мы рассмотрели случай, который характеризуется длительным гореванием, избеганием воспоминаний и мыслей об утрате, циклической динамикой. Длительное горевание часто сочетается с симптомами депрессии и посттравматического стрессового расстройства (Djelantik et al., 2017); для него свойственна высокая, «аномальная» устойчивость (Stroebe, Schut, Eisma, 2024). Одной из задач этого исследования было выявление факторов устойчивости цикла. По результатам анализа к ним относятся намеренное забывание, обесценивание ситуации и отстранение от нее, направленные на снижение самообвинения и чувства тупика — самых затратных по ресурсам и разрушительных процессов в этом переживании.

В недавнем качественном исследовании, проведенном на китайской выборке родителей детей, которым был поставлен диагноз рака, описан схожий паттерн, включающий избегание, самообвинение, отказ принимать ситуацию, сильные отрицательные эмоции и их контроль, социальную изоляцию. Отличие от анализируемого случая состоит в том, что китайские родители «сверхдлительны» к состоянию своих детей (Jin et al., 2024). При этом обнаруживается схожая с описанным нами случаем концентрация смыслов на ребенке: «В чем смысл жизни, если мы потеряем своего ребенка?» (Jin et al., 2024, p. 9) — и имеются некоторые подтверждения схожей динамики. По словам одного из родителей, непринятие ситуации болезни ребенка — «это цикл» (Jin et al., 2024, p. 5). Данный паттерн авторы обозначают понятием «психологическая негибкость» (psychological inflexibility), которое позволяет сделать акцент на устойчивости и ригидности переживания. Авторы отмечают необходимость разработки психологических вмешательств, основанных на принятии ситуации и помощи родителям стать более гибкими в решении проблем.

В исследовании, анализирующем роль избегания и приближения при переживании утраты (Eisma et al., 2025), неожиданным было то, что участники с более выраженными симптомами длительного горя показали высокое фокусирование внимания на фотографиях умершего. Авторы делают вывод о пользе противодействия «чрезмерному поиску приближения» (мыслей и воспоминаний, воспринимаемой связи с умершим) в психотерапии взрослых, которые переживают длительное горевание при утрате. Случай, представленный в настоящей работе, на-против, демонстрирует попытки полного отстранения, включая избе-

гание воспоминаний и называния имени ребенка. С этим сочетается и краткость описания жизненной ситуации (см. табл. 1). Такая лаконичность может рассматриваться как одна из характеристик когнитивного ухода от болезненных переживаний³. В продолжение дискуссии о роли избегания при переживании утраты (Eisma et al., 2025; Wortman, Boerner, 2011) наше исследование подтверждает, что отстранение, уход от воспоминаний могут рассматриваться как механизм, способствующий устойчивости (длительности) горевания.

В этом контексте интересно сопоставление наших результатов с данными изучения роли стратегий эмоциональной регуляции — осознанности, когнитивной переоценки, выражения эмоций — в процессе адаптации к утрате. По результатам продольного исследования, длившегося на протяжении полугода, показано, что только осознанность предсказывала снижение симптомов депрессии с течением времени, тогда как ни одна из стратегий эмоциональной регуляции не предсказывала симптомы длительного горя. Авторы приходят к выводу, что когнитивная переоценка не эффективна в ситуациях, в которых переосмысление затруднено или не реально (Eisma et al., 2023).

Подчеркнем также роль привлечения поддержки окружения и отказа от нее при переживании утраты. На первый взгляд, поддержка других людей (эмоциональная, инструментальная) помогла бы восстановиться и справиться со стрессом. На нашей выборке матерей детей хосписа в ряде случаев наблюдалось приданье большой значимости помощи со стороны врачей, медицинских работников, психологов и близкого окружения. Однако на стадии выгорания и опустошенности скорее следует ожидать закрытости для помощи.

Отказ от поддержки, описанный в анализируемом случае, можно сравнить с психологической «инкапсуляцией», что характеризуется фокусированием на собственных негативных эмоциях и невозможностью контактировать с социальным миром. Вероятно, закрытость человека в такие периоды связана с опасениями (осознанными или нет), что общение с людьми может невольно напоминать то, чего отчаянно хочется избежать. Также могут быть некоторые явные или неявные обвинения со стороны других, в то время как субъект и сам едва справляется с чувством вины.

³ Однако это не означает, что любое описание трудной жизненной ситуации, соотносимое с избеганием, будет лаконичным; встречаются и обратные случаи.

Заключение

Это исследование вносит вклад в понимание динамики переживания утраты, описывая длительное горевание как циклический процесс. Также мы дополнили представление о субъективной безвыходности, описав стадию эмоционального выгорания (опустошенности) и структуру цикла на этой стадии — «*кризисную триаду*»:

- 1) бессилие — опустошенность;
- 2) бессмысленность — потеря цели;
- 3) защита — самообвинение.

Проведенный анализ показал, что в данном случае динамика переживания утраты предполагает отрицательную переоценку, чувство бесмысленности жизни и самообвинение. Устойчивость этого цикла на протяжении двух с половиной лет связана с копингом избегания-отстранения и намеренным забыванием, которые не приносят облегчения.

Наряду с имеющимися в научной литературе о горевании рекомендациями о стратегиях психологической помощи, связанных со снижением избегания, а также увеличением степени принятия, позитивной переоценки, гибкости, данная статья содержит упоминание о границах их возможного применения и эффективности. Страдание может быть «данью признания ценности утерянного» (Н.Г. Малышева, из личной беседы⁴).

Ограничением исследования является представление в данной статье научных подходов к пониманию горевания, без учета направленных на психотерапевтическую практику подходов. Сопоставление этих подходов могло бы стать задачей отдельной статьи.

Список источников / References

1. Битюцкая, Е.В. (2022). Проблема циклической динамики копинга: характеристики процесса и методические решения. *Вопросы психологии*, 68(1), 57–72. URL: <https://istina.pskgu.ru/download/498461676/1txwk3:jp0MvCi7i962Zdt5IBhrQjbXwE0/> (дата обращения: 27.08.2025).
2. Bityutskaya, E.V. (2022). The problem of cyclic coping dynamics: process characteristics and methodological solutions. *Questions of psychology*, 68(1), 57–72. (In Russ.). URL: <https://istina.pskgu.ru/download/498461676/1txwk3:jp0MvCi7i962Zdt5IBhrQjbXwE0/> (viewed: 27.08.2025).

⁴ Этот ракурс темы, предложенный Н.Г. Малышевой, основан на обсуждении подхода М. и Ш. Уайт (Кутузова, 2007).

2. Битюцкая, Е.В. (2014). Факторная структура русскоязычной версии методики «Опросник способов копинга». *Вопросы психологии*, 5, 138–150.
- Bityutskaya, E.V. (2014). The factor structure of the russian-language version of the Ways of Coping Questionnaire. *Questions of psychology*, 5, 138–150. (In Russ.).
3. Битюцкая, Е.В., Баханова, Е.А., Корнеев, А.А. (2015). Моделирование процесса совладания с трудной жизненной ситуацией. *Национальный психологический журнал*, 2(18), 41–55. <https://doi.org/10.11621/npj.2015.0205>
- Bityutskaya, E.V., Bakhanova, E.A., Korneev, A.A. (2015). Modeling coping with a difficult life situation. *National Psychological Journal*, 2(18), 41–55. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/npj.2015.0205>
4. Битюцкая, Е.В., Корнеев, А.А. (2020). Диагностика восприятия жизненных трудностей: ситуационный опросник «Типы ориентаций в трудной ситуации». *Электронный ресурс. Вестник Московского государственного областного университета*, 4. 141–163. URL: <https://www.evestnik-mgou.ru/jour/article/view/82> (дата обращения: 01.12.2023).
- Bityutskaya, E.V., Korneev, A.A. (2020). Diagnostics of perception of life events: the situational version of the Types of Orientations in Difficult Situation Questionnaire. *Electronic resource. Bulletin of Moscow State Regional University*, 4. 141–163. (In Russ.). URL: <https://www.evestnik-mgou.ru/jour/article/view/82> (viewed: 01.12.2023).
5. Бусыгина, Н.П. (2019). *Качественные и количественные методы исследований в психологии: учебник для бакалавриата и магистратуры*. М.: Юрайт.
- Busygina, N.P. (2019). *Qualitative and quantitative research methods in psychology: Textbook for undergraduate and postgraduate students*. Moscow: Yurait Publ. (In Russ.).
6. Василюк, Ф.Е. (1991). Пережить горе. В: И.Т. Фролов (ред.), *О человеке в человеке: сборник* (с. 230–247). М.: Политиздат.
- Vasilyuk, F.E. (1991). To survive grief. In: I.T. Frolov (ed.), *On the human in man: collection* (pp. 230–247). Moscow: Politizdat. (In Russ.).
7. Кутузова, Д.А. (2007). Работа в сообществах: нарративный подход М. и Ш. Уайт, Д. Денборо. *Консультативная психология и психотерапия*, 15(4), 120–139. URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2007_n4/Kutuzova (дата обращения: 27.08.2025).
- Kutuzova, D.A. (2007). Work in communities: narrative approach M. and S. White, D. Denborough. *Counseling psychology and psychotherapy*, 15(4), 120–139. (In Russ.). URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2007_n4/Kutuzova (viewed: 27.08.2025).
8. Поддъяков, А.Н. (2012). Психология счастья и процветания и проблема зла. В: А. Журавлев, А. Юрьевич (ред.), *Нравственность современного российского общества: психологический анализ* (с. 109–136). М.: Изд-во «Институт психологии РАН».

- Poddyakov, A.N. (2012). The Psychology of Happiness and Prosperity and the Problem of Evil. In: A. Zhuravlev, A. Yurevich (eds.), *Morality of Modern Russian Society: A Psychological Analysis* (pp. 109–136). Moscow: Institute of Psychology of RAS Publ. (In Russ.).
9. Харламенкова, Н.Е. (2023). Идиографический принцип исследования личности: метод case study. В: *Психология личности от методологии к научному факту* (с. 106–121). М.: Институт психологии РАН.
- Kharlamenkova, N.E. (2023). Idiographic principle of personality research: case study method. In: *Psychology of personality from methodology to scientific fact* (pp. 106–121). Moscow: Institute of Psychology of RAS Publ. (In Russ.).
10. Abdel Razeq, N.M., Al-Gamal, E. (2018). Maternal bereavement: Mothers' lived experience of losing a newborn infant in Jordan. *Journal of Hospice & Palliative Nursing*, 20(2), 137–145. <https://doi.org/10.1097/NHH.0000000000000417>
11. Bonanno, G.A., Kaltman, S. (1999). Toward an integrative perspective on bereavement. *Psychological Bulletin*, 125(6), 760–776. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.760>
12. Charmaz, K. (2015). Grounded theory. In: J.A. Smith (ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (pp. 53–84). London: SAGE Publications Ltd.
13. Djelantik, A.A.A.M.J., Smid, G.E., Kleber, R.J., Boelen, P.A. (2017). Symptoms of prolonged grief, post-traumatic stress, and depression after loss in a Dutch community sample: A latent class analysis. *Psychiatry Research*, 247, 276–281. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.11.023>
14. Eisma, M.C., Janshen, A., Huber, L.F.T., Schroevers, M.J. (2023). Cognitive reappraisal, emotional expression and mindfulness in adaptation to bereavement: A longitudinal study. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 36(5), 577–589. <https://doi.org/10.1080/10615806.2023.2165647>
15. Eisma, M.C., de Lang, T.A., Christodoulou, K., Schmitt, L.O., Boelen, P.A., de Jong, P.J. (2025). Prolonged grief symptoms and lingering attachment predict approach behavior toward the deceased. *Journal of Traumatic Stress*, 38(2), 284–295. <https://doi.org/10.1002/jts.23124>
16. Forrester, J.W. (1994). System dynamics, systems thinking, and soft OR. *System Dynamics Review*, 10(2–3), 245–256. <https://doi.org/10.1002/sdr.4260100211>
17. Geninet, I., Marchand, A. (2007). La recherche de sens à la suite d'un événement traumatique. *Santementale au Quebec*, 32(2), 11–35. <https://doi.org/10.7202/017795ar>
18. Gillies, J.M., Neimeyer, R.A., Milman, E. (2015). The grief and meaning reconstruction inventory (GMRI): Initial validation of a new measure. *Death Studies*, 39(2), 61–74. <https://doi.org/10.1080/07481187.2014.907089>
19. Góngora-Coronado, E., Vásquez-Velázquez, I. (2018). From coping with stress to positive coping with life: Theoretical review and application. *Psychology*, 9(15), 2909–2932. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.915169>

20. Jin, X., Wong, C. L., Li, H., Yao, W. (2024). 'I cannot accept it' distressing experiences in parents of children diagnosed with cancer: A qualitative study. *Journal of Advanced Nursing*, 81(3), 1476–1488. <https://doi.org/10.1111/jan.16339>
21. Kramer, L.B., Silverstein, M.W., Witte, T.K., Weathers, F.W. (2020). The event related rumination inventory: Factorial invariance and latent mean differences across trauma-exposed and nontrauma-exposed groups. *Traumatology*, 26(2), 169–176. <https://doi.org/10.1037/trm0000226>
22. Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Co.
23. Lundqvist, A., Nilstun, T., Dykes, A.K. (2002). Both empowered and powerless: Mothers' experiences of professional care when their newborn dies. *Birth*, 29(3), 192–199. <https://doi.org/10.1046/j.1523-536x.2002.00187.x>
24. Robinaugh, D.J., Toner, E.R., Djelantik, A.A.A.M.J. (2022). The causal systems approach to prolonged grief: Recent developments and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 44, 24–30. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.020>
25. Robinson, T., Marwit, S.J. (2006). An investigation of the relationship of personality, coping, and grief intensity among bereaved mothers. *Death Studies*, 30(7), 677–696. <https://doi.org/10.1080/07481180600776093>
26. Stroebe, M., Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197–224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
27. Stroebe, M.S., Schut, H.A.W., Eisma, M.C. (2024). On the classification and reporting of prolonged grief: Assessment and research guidelines. *Harvard Review of Psychiatry*, 32(1), 15–32. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000389>
28. Wortman, C.B., Boerner, K. (2011). Beyond the myths of coping with loss: Prevailing assumptions versus scientific evidence. In: H.S. Friedman (ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 439–476). New York: Oxford University Press Inc. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0019>
29. Yuan, M.D., Wang, Z.Q., Fei, L., Zhong, B.L. (2022). Prevalence of prolonged grief disorder and its symptoms in Chinese parents who lost their only child: A systematic review and meta-analysis. *Front Public Health*, 10, Article 1016160. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1016160>

Информация об авторах

Битюцкая Екатерина Владиславовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии, факультет психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (ФГБОУ ВО «МГУ им. М.В. Ломоносова»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6117-1063>, e-mail: bityutskaya_ew@mail.ru

Битюцкая Е.В. (2025)

Цикл утраты

(анализ случая)

Консультативная психология и психотерапия,

33(3), 171–194.

Bityutskaya E.V. (2025)

The Cycle of Bereavement

(a case study)

Counseling Psychology and Psychotherapy,

33(3), 171–194.

Information about the author

Ekaterina V. Bityutskaya, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Department of General Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6117-1063>, e-mail: bityutskaya_ew@mail.ru

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Поступила в редакцию 13.01.2024

Received 2024.01.13

Поступила после рецензирования 12.02.2025

Revised 2025.02.12

Принята к публикации 15.07.2025

Accepted 2025.07.15