

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)**

на тему **ВЛИЯНИЕ ПСИХОТРАВМЫ НА ЖИЗНЕННУЮ ПЕРСПЕКТИВУ  
ЛИЧНОСТИ**

Студент

Ю.Ф. Шашмурина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

к.псх.н., доцент В.В. Пантелеева

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

## Оглавление

Введение .....	3
Глава 1 Теоретический обзор и анализ особенностей жизненной перспективы личности под влиянием психотравмы.....	9
1.1 Проблема жизненной перспективы личности в психологической литературе.....	9
1.2 Понятийный анализ психологической травмы и ее влияние на изменение жизненной перспективы.....	19
Глава 2 Эмпирическое исследование жизненной перспективы личности под влиянием психологической травмы .....	35
2.1 Организация и методы исследования жизненной перспективы личности под влиянием психологической травмы.....	35
2.2 Представление, анализ и интерпретация результатов .....	42
Заключение .....	70
Список используемой литературы .....	74
Приложение А Таблицы первичных данных.....	80

## Введение

**Актуальность исследования.** В условиях интенсификации жизненных ритмов, активного развития технологий и смещения способов коммуникации и социализации личности в виртуальное пространство и, как следствие, изменение адаптивных особенностей и адаптационных инструментов, все больший интерес представляют психологические исследования личности в контексте преодоления ею психологических травм и интегрирование этого опыта в жизненную перспективу личности.

Также стоит отметить, что конец прошлого и начало нынешнего века ознаменовались большим количеством стихийных бедствий, терроризмом, военными конфликтами и другими сверхэкстремальными событиями – это стало неотъемлемой частью жизни современного человека, что добавляет актуальности и предъявляет все новые теоретические и методологические вызовы психологической науке.

Весь жизненный путь человека насыщен многообразными переживаниями и каждая личность, без исключения, неоднократно сталкивается на протяжении жизни с травмирующими событиями.

Анализ научных исследований и психологической практики позволили нам выявить следующие **противоречия**. Ввиду того, что реакция на одни и те же события, сопровождаемые сильным эмоциональным потрясением и наделяемые личностью особой субъективной значимостью, зависят от множества факторов и характеристик, например, личностных особенностей, ценностей, способности к адаптации в стрессовых ситуациях и других параметров, то жизненная перспектива индивида является исключительно сложным, многогранным понятием, требующим особого внимания и изучения. Можно с уверенностью утверждать, что в связи с кризисами, катастрофами, травмами и другими негативно эмоционально окрашенными событиями происходит психологическая трансформация личности и разрыв

целостной картины мира.

Психотравматизация личности часто не просто нарушает целостную картину будущего, опираясь на прошлый и настоящий опыт, она влечет за собой экзистенциальный вакуум. Индивид перестает искать новые смыслы, строить планы, бороться с последствиями травмы, и он безропотно погружается в невроты, усугубляя соматические проявления.

В то же самое время психологическая травма далеко не всегда влечет за собой фрустрацию и опустошение, для некоторых это является мотивирующим и преобразующим фактором, когда именно после травмирующего события личность создает объемную наполненную жизненную перспективу, которая ранее отсутствовала.

Проблема изменения жизненной перспективы, при столкновении с психотравмирующим событием, не может считаться в полной мере изученной, более того, этот вопрос крайне редко является непосредственным предметом психологического исследования.

Для разрешения выявленных противоречий была сформулирована **проблема исследования**: несмотря на разработанность темы чаще всего, жизненная перспектива личности рассматривается в научной литературе, скорее, как опосредованный фактор в ситуации кризиса. Несмотря на высокую научную значимость этой проблематики, само понятие жизненной перспективы не сведено к единому пониманию и до сих пор остается неоднозначными и разрозненным.

**Целью исследования** является выявление особенностей жизненной перспективы личности после травмирующих событий.

**Объект исследования** – жизненная перспектива личности.

**Предмет исследования** в данной работе – изменение жизненной перспективы личности после психологической травмы.

**Гипотеза исследования**: психотравма реконструирует структуру жизненной перспективы личности сразу по нескольким компонентам:

- как часть эмоционально-оценочного снижает уровень психологического и эмоционального комфорта и благополучия,
- меняет индивидуальное отношение к временному континууму, усиливает негативное отношение к прошлому, как элемент ценностно-смыслового компонента,
- в составе организационно-деятельностного компонента может детерминировать модели поведения, как активного, так и пассивного характера в отношении достижения поставленных целей.

Цель и гипотеза исследования обуславливают необходимость решения следующих **задач исследования**:

- провести терминологический и понятийный анализ жизненной перспективы личности в травмирующей ситуации; систематизировать теоретические и экспериментальные данные исследований в этой области в современной науке;
- подобрать методы для изучения изменений в жизненной перспективе личности после столкновения с психотравмирующим событием;
- разработать план и провести комплексное эмпирическое исследование – влияние психотравмы на жизненную перспективу личности;
- провести анализ и сделать выводы по результатам эмпирического исследования – сформулировать, классифицировать и описать изменения личностной перспективы.

**Теоретико-методологическая основа** работы составляет: методология системного подхода (Л.С. Выготский, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн, К.К. Платонов и другие); экзистенциально-гуманистические концепции (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл); теория жизненного пути и психологического времени личности (Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-

Славская, Е.И. Головаха, А.А. Кроник, С.Л. Рубинштейн и другие); подходы к пониманию критических ситуаций (Ф.Е. Василюк), классификации, виды кризисов (А.А. Осипова, А.Г. Амбрумова, Ф.В. Бассин, В.В. Пантелеева и другие), современные исследования жизненных перспектив в период кризиса (К. Муздыбаев, Е.И. Головаха, Е.Ю. Мандрикова, И.А. Ральникова и другие).

Для достижения поставленных задач и подтверждения выдвинутой гипотезы применялись следующие **методы исследования**: теоретический анализ литературы по проблеме исследования; психодиагностический метод; методы математико-статистического анализа данных.

В исследовании использовались следующие **методики**:

- анкетирование для выявления группы испытуемых с психологической травмой в связи с потерей близкого человека;
- шкала оценки влияния травматического события (Impact of Event Scale -Revised, IES-R), в адаптации Н.В. Тарабиной;
- опросник для изучения временной перспективы Zimbardo (ZTPI) в адаптации А. Сырцовой и др.;
- опросник «Индекс жизненной удовлетворенности», в адаптации Н.В. Паниной;
- опросник посттравматического роста (ОПТР) Р. Тадеша, Л. Калхауна, в адаптации М.Ш. Магомед-Эминова.

**Экспериментальная база исследования**: электронный ресурс сети Интернет, социальная сеть Вконтакте, группы: психологическая помощь, психологические исследования. Выборку составили 40 человек среднего возраста, 20 из которых вошли в экспериментальную группу, а другие 20 – в контрольную группу, в возрасте от 26 до 46 лет (средняя зрелость по периодизации Эриксона), в равном соотношении по половому признаку.

**Новизна исследования.** Научная новизна исследования состоит в том, что предложена авторская концепция трансформации жизненной перспективы личности в контексте психологической травмы. Доказано, что в

ответ на травматическое событие перспектива, как система, претерпевает перестройку структуры в аспектах эмоционально-оценочного, ценностно-смыслового и организационно-деятельностного компонента; дана характеристика этих изменений. В настоящее время количество эмпирических данных о влиянии психотравмы на жизненную перспективу невелико и качественный анализ изменения структуры малоизучен.

**Теоретическая значимость** заключается в том, что жизненная перспектива в контексте переломных кризисных событий является малоизученной проблематикой, поэтому сбор и систематизация существующих и вновь полученных данных, может помочь в углублении знаний, более детального исследования для дальнейшего применения в практической деятельности.

**Практическая значимость** исследования состоит в том, что результаты исследования могут найти применение в консультативной, психокоррекционной и тренинговой работе в целях оказания психологической помощи для терапии жизненной перспективы при психологической травме.

**Достоверность и обоснованность результатов исследования** обеспечиваются теоретической и методологической обоснованностью работы; репрезентативностью выборки испытуемых (40 человек); количественным и качественным анализом полученных данных с использованием методов математической статистики; применением комплекса методов, соответствующих целям, предмету, задачам исследования.

**Личное участие автора** в организации и проведении исследования заключается в осуществлении целенаправленного обзора и анализа научных источников по проблеме исследования, планировании и проведении исследования, математико-статистической обработке полученных данных, интерпретации результатов исследования.

### **Положения, выносимые на защиту:**

- психологическая травма ставит человека перед необходимостью перестройки существующего уклада жизни, планов, целей и своей регулирующей функции в отношении его активности в настоящем и характеризуется несогласованностью с прошлым и будущим;
- переживая травматическое событие, человек проводит структурно-содержательную реконструкцию перспективы, имеющую место в эмоционально-оценочном, ценностное-смысловом и организационно-деятельностном измерении.
- реконструированная жизненная перспектива, в результате психотравмы, носит двунаправленный характер и обладает признаками, как адаптивных, так и неадаптивных изменений.

**Апробация и внедрение результатов работы.** Материалы диссертационного исследования были представлены в двух научных статьях и опубликованы в научном журнале «Молодой ученый» (№ 10 (300) март 2020г., №48 (338) ноябрь 2020 г.).

**Структура и объем работы.** Работа состоит из введения, двух глав (теоретической и практической) и заключения; содержит 14 таблиц и 8 рисунков, список используемой литературы и других источников (50 источников, 7 из которых на иностранном языке), 1 приложение. Основной текст работы изложен на 79 страницах.



# **Глава 1 Теоретический обзор и анализ особенности жизненной перспективы личности под влиянием психотравмы**

## **1.1 Проблема жизненной перспективы личности в психологической литературе**

Научные исследования системы жизненных перспектив последних лет показали ее ведущее влияние на личность: жизненные цели и способы их достижения, мотивацию, опыт и интеграцию этого опыта в целостную картину мира индивида.

Научный интерес, разработки и исследования теории и практики психологического времени и жизненного пути человека натолкнули ученых на формирование концепции о «жизненной перспективе». Это позволило по-новому взглянуть, как личность не просто субъективно воспринимает и чувствует время, но как она представляет свое будущее, связывает его с прошлым и настоящим; как это представление влияет на картину мира; мотивирует или демотивирует к поиску новых смыслов, постановке целей и достижению их и, в конце концов, делает ли осознание этой личной жизненной перспективы человека счастливым, а точнее предвкушающим счастье или крах.

Если обратиться к терминологии, то стоит отметить, что до сих пор нет единого определения и наряду с понятием «жизненная перспектива» используется ряд синонимов: «временная перспектива», «личностная перспектива», «перспектива будущего», «временной кругозор» и другие. Часть из них являются синонимами, часть имеют отличия, по мнению разных авторов. Сравнивая основные смысловые аспекты в понимании жизненной перспективы разными авторами, выделим две линии, отличающихся ракурсом исследовательского интереса. В первом случае, внимание нацелено непосредственно на временной аспект – будущее [32]. В данном контексте

жизненная перспектива понимается индивидом, как картина собственного будущего, где приоритетом его интереса является «ориентация на будущее», «детерминация из будущего». Здесь наиболее часто используемыми являются понятия «жизненная перспектива», «личное будущее», «личностная перспектива будущего», «временная перспектива будущего». Во втором случае, для изучения используется полный временной контекст – прошлое, настоящее и будущее и тогда применяют такие определения как «временной кругозор», «трансперспектива» [2; 12; 22].

Обратимся к термину «жизненная перспектива личности» с точки зрения некоторых авторов.

Жизненная перспектива – это потенциальная возможность развития личности, неизбежность определенных изменений в будущей жизни. (Т.М. Титаренко, В.Г. Панок) [27; 39].

В словаре профориентации жизненная перспектива понимается как «целостная картина будущего в сложной, противоречивой взаимосвязи прогнозируемых и ожидаемых событий, от которых, по мнению индивида, зависит его социальная ценность и смысл жизни» [6].

В данной работе мы используем трактовку Головахи Е.И., который обобщает определения ряда авторов «Жизненная перспектива является целостной картиной будущего в сложной, противоречивой взаимосвязи программируемых и ожидаемых событий, от которых зависит социальная ценность и смысл жизни» [5].

Еще одну трактовку дает Л.В. Мардахаев, определяя жизненную перспективу как «способ осознанного относительно структурированного освоения личностью своего будущего; потенциальных возможностей личности, которые предположительно могут проявиться в перспективе» [23].

Рассмотрение проблематики жизненной перспективы начинает зарождаться в период активной научно-исследовательской работы по изучению жизненного пути личности. Первые исследования концепции

«жизненного пути» принадлежат приверженцу гуманистической психологии Charlotte Malachowski Bühler (Шарлотте Берте Бюлер). В отечественной науке долгое время эта проблематика не освещалась и впервые, практически параллельно с Bühler, в 1935 году, термин «жизненный путь личность» предложил советский психолог С.Л. Рубинштейн [2].

Рубинштейн рассматривал жизненный путь человека не в строго горизонтальной плоскости времени и направления вперед, но более объемно и глубоко, с позиции личностного роста, самосознания, самосовершенствования. Ученый выделял для себя важность «высших личностных образований» (сознание, психологическая зрелость, активность). Он считал, что такие «образования» организуют, регулируют и отвечают за целостность жизненного пути человека, который благодаря творчеству и активности влияет на свою жизнь, преобразует ее к лучшему [17; 18: 19].

Чуть позднее, в 60-х годах, масштабными исследованиями в этой области занялся Б.Г. Ананьев и он же провел первое крупное лонгитюдное исследование жизненного пути личности, основываясь на анализе биографии испытуемых. Опираясь на результаты этого исследования, ученый выделил возрастную периодизацию и детальную характеристику каждого возрастного этапа индивида. В рамках этих исследований Ананьев соотносил понятие жизненного пути с объективными изменениями личности в разные возрастные периоды жизни, анализируя поступки и результаты деятельности человека [1].

Данный подход рассматривает изменения личности в «объективно–биографическом» времени, которое никак не зависит от самого индивида и, в основном, как анализ уже прожитого жизненного пути.

Л.С. Выготский рассматривал возраст как относительно замкнутый период развития, значение которого определяется местом в общем цикле развития, и в котором общие законы развития находят всякий раз качественно своеобразное выражение. Возрастные особенности существуют как наиболее

типичные, наиболее характерные общие особенности возраста, указывающие на общие направления развития.

Он определил и раскрыл значимость возрастных кризисов, их сущность, возникающих на стыке двух возрастов, которые свидетельствуют о завершении предыдущего этапа развития и начале следующего. Одним из первых предложил возрастную периодизацию.

Другие авторы, например, Е.И. Головаха, в вопросе изучения жизненного пути личности свое внимание уделяют субъективным параметрам осознания и переживания времени, в таком подходе возникают понятия «психологического времени» и «жизненной перспективы» [5].

В продолжение идей С.Л. Рубинштейна и Б.Г. Ананьева, К.А. Абульханова-Славская предлагает концепцию жизненного пути, где личность зависит не только от внешних обстоятельств, но и активно их преобразует и формирует в единую линию жизни и «...выступает как организатор, в чем и проявляется, прежде всего, индивидуальный характер жизни» [1, с. 50]. Это в свою очередь подразумевает, что личность опирается на собственные силы и может менять условия, преобразовывать, организовывать жизнь «по собственному замыслу», в зависимости от личных ценностей, что почти всегда носит индивидуальный характер.

К.А. Абульханова-Славская разделяет понятия «психологической», «личностной» и «жизненной» перспектив. По ее мнению, когда речь идет о «психологической» перспективе, то здесь понимаются представления человека о собственном будущем, мысленное представление будущего и своего места в нем. «Личностная перспектива включает, помимо представлений о будущем, «готовность к нему в настоящем, установка на будущее...». Жизненная перспектива предполагает совокупность обстоятельств и условий жизни, которые создают для человека возможность оптимального жизненного продвижения» [2, с. 169].

Схожим по своей сути является термин «временной кругозор» в

контексте временной перспективы J. Nuttin (Ж. Нюттена), согласно которому личность способна создавать воспоминания и предвидеть, прогнозировать будущее.

J. Nuttin говорит о временной перспективе как «иерархии целей личности». Ученый исходит из того, что в представлении личности существуют равноудаленные «мотивационные объекты», которые стимулируют его активность, несут знаки места и времени [25].

Philip George Zimbardo (Филип Джорж Зимбардо) описывает временную перспективу как ситуационно обусловленный процесс, определяющийся конкретными характеристиками ситуации и предпочтениям индивидуума, а также социальным условиям. Ученый предполагает, что у отдельной личности всегда есть временные предпочтения и она чаще всегда выбирает ориентацию на предпочитаемую временную зону: будущее, настоящее или прошлое, «что приводит к формированию временного «пристрастия» или «предубеждения». Когда это «пристрастие» проявляется хронически, оно становится личностной диспозицией...» [36].

В работе Cottle (Т. Коттла, 1976) временная перспектива представляет собой способность личности действовать в настоящем с детерминацией из сравнительно отдаленного будущего. Такая трактовка временной перспективы будущего, близка по содержанию к термину «жизненная (или временная) перспектива».

Следует также отметить, что само понятие жизненная перспектива, хотя зачастую и носит оттенок благоприятных ожидаемых событий, но также может означать и взгляд в будущее с тревогой и даже страх перед этим будущим [34]. Но даже эти опасения могут нести конструктивный характер и здесь уместно вспомнить латинское крылатое выражение Cornelius Nepos (Корнелий Непот) «Хочешь мира – готовься к войне».

Это говорит о двойственной интерпретации жизненной перспективы самим человеком. Даже предполагая неудачи или кризисы в будущем, у

индивида есть возможность выбора использовать этот прогноз вероятных рисков в положительном ключе, предусмотрев различные пути к предотвращению или реконструкции будущих планов с целью избегания кризиса. Но если для одного человека прогноз вероятных неудач и потерь является открытым полем для маневра, то другой, не находя предполагаемых инструментов для регуляции рисков и во избежание ожидаемых потерь, теряет целостную картину жизненной перспективы с положительной регулятивной функцией.

Ряд авторов сходится в общем понимании жизненной перспективы, как взаимосвязи программируемых и ожидаемых событий в будущем, так у К.К. Платонова она представлена как образ возможной желанной и осознаваемой своей будущей жизни в случае достижения определенных целей [31]. Е.И. Головаха, исследуя жизненную перспективу, определяет ее как взаимосвязь программируемых и ожидаемых событий в целостной картине будущего, где существует непосредственная связь личного смысла жизни человека и его социальной ценности [5].

В настоящее время в психологии принято «жизненная (временная) перспектива личности» понятийно осмысливается с нескольких основных подходов:

- мотивационный: данный подход уделяет внимание всем трем временным локусам, как вносящим упорядоченность во временную перспективу, но акцент в изучении делается на влиянии будущего на настоящее, то есть практически упускается из виду прошлое (К. Левин, W. Lens, J. Nuttin, Frank);
- событийный: при таком подходе изучению подлежит связь между событиями и ее представленность в сознании личности, опираясь на которую человек формирует свое представление о прошлом, настоящем и будущем (Е.М. Головаха, А.А. Кроник, Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Мандрикова, Н.Н. Толстых);

- типологический: авторы этого подхода убеждены, что личность, как активный объект, может распоряжаться и управлять своим временем, координировать, регулировать и распределять его (К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина, В.И. Ковалев, В.Ф. Серенкова);
- прогностический: авторами этого подхода «жизненная перспектива» часто используется в тождественном понятии с «жизненными планами» в контексте «прогностической способности личности» (П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, В.А. Иванников, Л.А. Регуш) [15; 34].

Проведя анализ научно–психологических подходов, можно заметить в них общие ключевые компоненты, которые определяют и характеризуют жизненную перспективу, к ним относятся жизненные цели, планы, мотивационные программы и ценностные ориентации [14].

Б.С. Братусь, Е.И. Головаха, и другие авторы отмечают, что, прогнозируя свое будущее, человек опирается на свою собственную иерархию ценностных ориентаций, которая и задает основное направление самореализации в предстоящей перспективе.

Ряд авторов (Л.С. Выготский, Б.Ф. Ломов) использовали системный подход к изучению жизненного пути, что позволяет избежать раздробленности и рассогласованности в понимании жизненного пути личности и психологического времени. Опираясь на идеи системного подхода, жизненная перспектива, наряду с жизненным путем и психологическим временем, как система, содержит ряд взаимосвязанных компонентов: ценностно-смысловой, эмоциональный, когнитивный, поведенческий [29].

Ценностно-смысловой компонент включает в себя значимые для личности смыслы, побуждения, ценности, а также миропонимание и отношение к своему опыту на разных этапах жизни – прошлом, настоящем и

будущем. В рамках этого компонента конструктивная жизненная перспектива раскрывается через способность связывать ценности, опыт прошлого и настоящего и прогнозировать будущее, наделяя свою деятельность смыслом.

Эмоциональный компонент (в других источниках эмоционально-оценочный) предполагает чувственное переживание и эмоциональное отношение к временным этапам своей жизни. Оптимистическое отношение к своему будущему, положительная оценка прошлого позволяет построить конструктивную жизненную перспективу. И напротив, негативная оценка себя, своих внутренних и внешних качеств, пессимистичные прогнозы на будущее или фиксация на неудачах прошлого, формирует сложности в построении эффективной жизненной перспективы.

Когнитивный (в других источниках когнитивно-аналитический) компонент соотнесен со сферой сознания и познания, представления о мире и себе через познавательную функцию. Этот компонент отображает способность личности к рациональному осмыслению своих целей и задач, умение дифференцировать временные отрезки на отдельные промежуточные звенья через жизненные цели, а также конкретные действия, которые помогают реализовать эти планы. Жизненная перспектива может быть разной по объему, интенсивности и насыщенности жизненными событиями. Подразумевает многовариантность в поиске путей для достижения поставленных целей, в процессе может меняться, корректироваться согласно целесообразности.

Поведенческий компонент (в других источниках организационно-деятельностный) компонент напрямую связан с волевой сферой и активными действиями личности в процессе построения жизненной перспективы. Данный компонент включает такие аспекты деятельности личности, как целеполагание, формирование стратегии и тактики поведения, выполнение последовательных действия для достижения поставленных целей.

«На основе анализа и обобщения идей отечественных и зарубежных



исследователей Е.А. Головаха выделяет ряд параметров, измерение которых позволяет оценивать будущую временную перспективу как благоприятный или негативный фактор развития личности ее жизненного пути (глубина, реалистичность, дифференцированность, оптимистичность, согласованность)» [9].

Временная перспектива оказывает всепроникающее и мощное, но зачастую непризнанное влияние на поведение человека.

Основная мысль в исследовании теории временной перспективы заключается в том, что наши действия часто определяются тем, как человек воспринимает время.

Важным следствием этого процесса является тот факт, что суждения, решения и действия конкретного человека зависят от времени, которое этот человек предпочитает (Zimbardo, Boyd 1999, 2008) [50].

Часто принято разбивать временную перспективу на такие категории, как прошлое, настоящее и будущее, поэтому исследователи планируют эксперименты и сравнивают между собой переменные с ориентацией на прошлое или на будущее.

В изучении теории временной перспективы существуют характерные междисциплинарные разногласия в исследованиях, которые не позволяют выбрать единую систему оценки и измерения всех показателей, например, психология и нейробиология используют временную перспективу, но методология измерений разная.

Временная перспектива, измеренная с помощью опросника временной перспективы Zimbardo (ZTPI; Zimbardo, Boyd), была предметом многих исследований во многих странах, результаты которых показали, что это важная психологическая переменная, связанная со многими областями человеческой жизнедеятельности, такими как благополучие, поведение в отношении здоровья, рискованное поведение, склонность к зависимости и так далее. (Zimbardo, Boyd, 2008; Carelli и др., 2011).

Zimbardo, Boyd (1999) выделили пять типов временных ориентаций:

- позитивное прошлое. Тенденция сосредоточиться на позитивно оцененном прошлом;
- негативное прошлое. Тенденция сосредоточиться на негативно оцененном прошлом;
- будущее. Тенденция думать о будущем с точки зрения целей, которые должны быть достигнуты, и задач, которые должны быть выполнены;
- гедонистическое настоящее. Стремление любым способом получить удовольствие «здесь и сейчас»;
- фаталистическое настоящее. Тенденция к пассивному существованию в настоящем, вытекающая из убеждения, что жизнь управляется судьбой.

Данная пятифакторная структура, была подтверждена в других исследованиях (например, Diaz-Morales, 2006). В некоторых исследованиях исследовательский анализ факторов предложил другое количество факторов. Так, Mello, Worrel (Уорелл и Меллоу, 2007) основываясь на результатах своих исследований, предложили отличную теорию временной перспективы, которая имела шестифакторную структуру с негативным отношением к будущему в качестве шестого фактора.

Исследование Sobol-Kwapinska et. al. (2016), проведенный в Польше и касающийся структуры временной перспективы, измеряемой ZTPІ в трех возрастных группах – в возрасте 18–27, 28–39 и 40–65 лет, – показал, что только в самой молодой группе была структура временной перспективы, как в оригинальной модели временной перспективы Zimbardo, Boyd. На основании полученных результатов ими было предложено четырехфакторное решение без фактора, ответственного за фаталистическое настоящее (Przepiorka, 2016) [48].

Казакина (1999) сообщила о положительной взаимосвязи между

положительным влиянием и гедонистическим настоящим, а также между позитивным прошлым и удовлетворенностью жизнью. Другие исследования также представили доказательства положительной корреляции между гедонистическим настоящим и будущим, измерениями субъективным благополучием (Zaleski et. al., 2001), оптимизмом (Lennings, 2000) и удовлетворенностью жизнью (Drake , 2008). Кроме того, было показано, что негативная жизненная перспектива оказывает значительное влияние на психическое благополучие. Например, люди с ориентацией на негативное прошлое или фаталистическое настоящее, как правило, менее удовлетворены своей жизнью и испытывают меньше позитивного и больше негативного влияния (Bonniwell, 2010; Carelli , 2011) [44].

Ориентация на позитивное будущее показывает концентрацию внимания на личные цели и рассмотрение вероятности отдаленных последствий текущего поведения. Негативное будущее подразумевает беспокойство, тревогу о будущем, прогноз и ожидание отрицательных результатов.

## **1.2 Понятийный анализ психологической травмы и ее влияние на изменение жизненной перспективы**

Многогранность и сложность проблематики системы жизненных перспектив невозможно рассматривать предметно вне конкретной ситуации. Среди авторов, исследующих взаимодействие личности и кризисных жизненных ситуаций, следует указать К. Левина, Б.С. Братуся, Е.Е. Данилову, К. Муздыбаева и других.

Жизненная перспектива понятие динамическое, меняющееся неоднократно в течение жизни индивида под влиянием внешних или внутренних факторов: среды, обстоятельств, экономической и политической нестабильности, столкновением с психотравмирующим событием и др.

Последние годы научный интерес все чаще направляется на изучение

психотравмы и ее влияние на жизненную перспективу личности. Многие исследователи утверждают, что психологическая травма вероятно более опасна для человека и гораздо глубже проникает в человека и деформирует его личность, чем физический недуг.

Кто-то же из психологов считает (Н.И. Козлов), что роль психотравмы сильно преувеличена и слишком частое употребление этого термина используется необоснованно и вполне может быть заменено на понятие кризиса, а иногда просто нормальный стресс.

Проблематика психотравмы изучается многими авторами, но также, как и с вопросом жизненной перспективы личности, в понятии психотравмы до сих пор нет единого подхода. Разные научные психологические школы трактуют само понятие по-разному. Г.К. Ушаков говорит о психической травме, как о внутреннем психическом конфликте, который, преимущественно, появляется на соматически ослабленной (изменённой) почве, у преморбидно расположенных к психогениям лиц [16; 21].

Н.И. Козлов указывает на отличия между психологической травмой и психической травмой, которые заключаются в нарушениях психики, в случае с психической травмой, таких как спутанность сознания, нарушения памяти и узнавания, несвязность речи. При психологической же травме таких нарушений психики не происходит и личность может адаптироваться к новой обстановке, успешно решать вопросы, принимать решения. Утверждения Н.И. Козлова базируются на том, что в медицинской литературе термин «психологическая травма» отсутствует [11].

В электронной энциклопедии психологической (психической) травме дано следующее определение «это вред, нанесённый психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или остро эмоциональных, стрессовых воздействий других людей на его психику» [33]. В данном случае два этих понятия указываются как тождественные.

Современному человеку на протяжении жизни приходится неоднократно сталкиваться с разного рода кризисными ситуациями, которые оказывают влияние на дальнейшую жизнь и интегрированность человека в социум. Кризисы, как нормативные, так и ненормативные вносят в систему жизненных перспектив личности структурные изменения.

К нормативным, например, относят кризисы определенных возрастных периодов (кризис среднего возраста), такие кризисы знакомы всем и относительно понятны, так как на определенных этапах жизненного пути неоднократно происходит переоценка ценностей, подводятся итоги прошлого, трансформируется модель будущего.

Ненормативные кризисы, связаны с трагическими, негативно эмоционально заряженными обстоятельствами, например, развод, безработица, тюремное заключение, смерть близкого и др. Это переломная, экстремальная для человека ситуация, затрагивает самые глубокие чувства, потрясает, в этот момент человек испытывает «удар» и находится на грани человеческих возможностей, он вынужденно кардинально пересматривает ценности, перестраивается структурно вся система жизненных координат [28].

Одним из всем известных кризисов последних лет в России является политический, экономический и социальный кризис 90-х годов прошлого столетия, психологические последствия которого сформировали такие общепризнанные понятия, касающиеся временной перспективы личности, как «нарушение временной перспективы личности» (Муздыбаев, 2000), «крушение жизненных планов» и «временная дезориентация субъекта» (Арестова, 2000), «блокированная жизненная перспектива», «представления о будущем неопределенны» (Альбуханова-Славская, 1995), «разорванность связи между прошлым и будущим» в экстремальной ситуации (Стрелков, 2010)» [10].

Ненормативные кризисы в психологической литературе

терминологически обозначаются, как «психическая (психологическая) травма» и «травмирующее событие». К категории психотравмирующего для личности события относят его не только и не всегда в связи с крупным масштабом, а в большей степени по характеристикам этого события (интенсивность, повторяемость, длительность, смысл, значимость, актуальность) и влияния на конкретную личность. В.Н. Мясищев предложил классифицировать психические травмы на две основные категории:

- объективно–значимые (такие будут определяться как психотравма для большинства людей – смерть близкого, насилие, инцест, развод, тяжелая болезнь близких и другие);
- условнопатогенные (обусловлены событиями, вызывающими переживания, связанные с утратой, как правило, материальных ценностей – потеря жилья).

Существуют и другие классификации, предложенные иными авторами, согласно которым травмы различаются:

- по типам неразрешенных конфликтов – травма потери, травма отношений, экзистенциальные психотравма, травма системных отношений (F. Ruppert);
- детские психологические травмы, в воспоминании взрослых – травма утери базового доверия, травма, связанная с эмоциональной и физической болью, травма безысходности и отсутствия выбора, травма физического насилия (И.С. Якиманская);
- униженности, отвержения, предательства, несправедливости, покинутости (L. Voubeau);
- по повторяемости – однократные и хронические (L. Terr) и другие [26].

Кризисная ситуация всегда сопровождается выраженной симптоматикой у каждого, кто с ней столкнулся (Ф.Е. Василюк, 1995).

Сознание может выталкивать такие воспоминания, переводя их в

труднодоступные, либо подменяя их, поэтому шаг за шагом необходимо выходить на эти воспоминания, чтобы прожить весь спектр чувств постепенно, под контролем психотерапевта.

Степень погружения в кризисную ситуацию, интенсивность переживаний зависит от ряда факторов: уровня сознания, социокультурных установок, специфики онтогенеза личности, социально-психологических особенностей, что влечет за собой разные реакции: острая, отсроченная и сверхотсроченная [35; 38].

Даже самые удачливые и с виду беззаботные люди сталкиваются с кризисами – болезнь или смерть близкого, или самого человека, разочарование или предательство, крах надежд и обманутые ожидания и иные. У кого-то раньше, у кого-то позже травмирующее событие входит в жизнь человека и на передний план выходит главная задача – научиться справляться с кризисом. Примером психотравмирующего события является тяжелый развод между супругами, где каждый участник этого процесса переживает кризис, как сами супруги, так и дети.

Как пишет в своей работе Корвяков (2005) о переживании утраты при разводе «...это смерть отношений, вызывающая самые разнообразные, но почти всегда болезненные чувства... и порождает сложную динамику переживаний и поведений человека» [13].

Проявление этих переживаний, поэтапно происходит согласно модели описанной Froiland & Hozman (1977):

- отрицание. Реальность происходящего отрицается. В качестве выраженной защиты используется механизм рационализации, обесценивания существовавших супружеских отношений: «ничего особенного не произошло», «наконец пришло освобождение», «это к лучшему» и так далее;

- озлобленность. Далее душевная боль отрицается через защиту в виде озлобленности, агрессии, гнева, посредством манипуляций вовлекаются ближайшие родные – дети, родители;
- переговоры. Это один из самых сложных этапов, когда используются все возможные манипулятивные приемы для восстановления отношений, угрозы, давление, шантаж;
- депрессия. Предпринятые переговоры и манипуляции не принесли своих ожидаемых результатов, что влечет за собой резкое падение самооценки, потерю мотивации к дальнейшим поискам выхода, апатию. Человек чувствует себя отверженным, одиноким, часто начинает сторониться других людей, проявляет недоверие и подозрительность. Постоянное чувство неудачника, с прекращением личностного роста;
- адаптация. Суть этого этапа – это научиться жить без супруга, в новых обстоятельствах, взяв на себя ответственность за решение вновь возникших проблем (финансовых, новые условия по уходу за детьми). Важным аспектом на этом этапе является умение выстраивать социальные связи, ориентируясь не на пару, а на себя лично [1; 13].

Столкновение с травмирующей ситуацией и проживание ее может приводить к содержательным изменениям в системе жизненных перспектив личности, которые выражаются в трансформации отношения человека к жизни и временным модусам; меняется значимость и оценка некоторых событий, какие-то события выходят на передний план, другие же теряют свою значимость, происходит переоценка жизненных смыслов, пересматриваются ценности, идеалы, убеждения, трансформируется жизненная философия личности, ее отношение к прошлому и к будущему, цели и планы на будущее могут корректироваться незначительно, а могут обесцениваться и меняться на новые.



Психологи Л.Ф. Бурлачук (1998) и Е.Ю. Коржовой (1998, 2002) структурно выделяют несколько типов изменений «Я–концепции» в кризисной жизненной ситуации:

- за счет слияния ранее вытесняемого опыта и внесения изменений в «Я–концепцию» происходит повышение адаптивного потенциала личности;
- прежняя «Я–концепция» усиливается, при этом новый жизненный опыт игнорируется;
- рушатся представления о себе и о своей жизни, происходит дезадаптация личности [4].

Типы изменения системы жизненного пути и, как следствие, жизненной перспективы могут быть:

- аффективный,
- травматический,
- субъектно-деятельностный [30; 41].

Во всех случаях происходит пересмотр и изменение в жизненной перспективе, иногда это носит временный ситуативный характер и если индивиду хватает ресурса для преодоления кризиса, то изменения бывают незначительны. Но бывают случаи сильного эмоционального удара, тогда изменения в структуре жизненной перспективы существенны, то есть несут в травматический характер с нарушением привычного уклада, прежних стереотипов, происходит «крах жизненной перспективы» [35].

Но не во всех случаях изменения негативно воспринимаются личностью, часто это путь к открытию новых возможностей и шанс для «квантового» скачка личностного роста, важно, как травматическое событие интерпретирует сам человек и каковы его личные ресурсы для адаптации и преодоления кризиса.

Анализ научной литературы, посвященной изучению личности в экстремальных ситуациях, показывает, что кризис чаще понимается с

позиции негативной экстремальности в то время, как существует обратная сторона, влекущая мобилизацию, а в ряде случаев стимуляцию стремительного личностного роста. После столкновения с психотравматизацией не все сохраняют негативные воспоминания о событии, некоторые люди описывают в настоящем свои чувства, мысли, действия как несущие положительные воспоминания, наполненные позитивным смыслом.

Среди тех, кто изучал позитивные последствия травмы стоит упомянуть Tedeschi, Calhoun (Тедеша, Калхаун, 1996), которые на начальном этапе употребляли термины «трансформация травмы», «позитивные аспекты», «воспринятые выгоды», но позднее они остановились на термине «посттравматический рост» [20; 49].

Трансформация краха или травмы в личностное развитие, пережившего кризисную ситуацию, увязывается с концепцией модели «расстройство – стойкость – рост», когда человек трагические, напряженные, переломные периоды своей жизни преобразует, посредством внутренней работы, в значимый для человека позитивный багаж, обогащающий личность.

Главной задачей, которая стоит перед исследователями в области трансформации жизненной перспективы после травмы является понимание, почему после ужасных, трагических событий часть людей испытывают посттравматический рост, а другие нет. Понимание особенностей реакции психики и механизма совладания может помочь в коррекции посттравматических состояний.

Важно отметить, если человек после психологической травмы переживает рост и положительные изменения личной временной перспективы, это не является свидетельством отсутствия у него страдания, боли и других негативных эмоций.

Практикующие клинические психологи многие годы признают тот факт, что прямое столкновение с переживанием травмы, а не их избегание, – это почти всегда путь к исцелению.

На начальном этапе проживания горя, утраты или иной травмы почти всегда речь идет о выживании, страдании и боли, и только спустя время, люди начинают искать, что же было ценного в этом опыте и тогда идет колебание между негативными и положительными эмоциями, связанными с травмой. И уже за этим этапом начинается поиск возможностей для роста.

Главной мотивацией к росту и положительному восприятию травмы является возможность наделить это событие смыслом, что это было не напрасно.

Исследования Tedeschi, Calhoun [45; 46; 49] показали, что есть разные траектории роста, а также разные способы, с помощью которых люди переходят от этапа травмы к росту через месяцы и годы. Есть те, кто ранее сообщал о положительном эффекте от психотравмы, но впоследствии изменил свою оценку.

Ключевым фактором перемены восприятия человеком положительного влияния психотравмы на его жизнь становятся по большей части условия его жизни и окружения и дальнейшие события, к примеру, потеря поддержки близких или повторные травмирующие события.

В ходе ряда исследований было выявлено, что определяются некоторые черты личности, которые связаны с положительной динамикой роста после психотравмы, например, открытость к новому опыту, интерес и любознательность в поиске новых впечатлений навыков. Другой чертой выделяют экстраверсию, которая наделяет людей большей активностью и стремлением к социальной поддержке, что дает больше ресурсов и шансов к исцелению травмы.

Авторами эмпирически были определены и условно обозначены пять основных областей посттравматического роста, в которых жизненная перспектива личности позитивно трансформируется:

- личная сила. Человек, успешно переживший психотравму, осознает в себе способности справляться со сложными вызовами судьбы, ранее которых он у себя чувствовал;
- большая сострадательность к бедам других. Это связано с пониманием того, какой может быть тяжелой жизнь после некоторой беды;
- новые возможности. Люди обнаруживают новые пути, интересы, смыслы, приоритеты, происходит переоценка ценностей. Одни возможности оказались закрыты, приходится искать пути для новых;
- амортизация жизни. Человек видит в этом второй шанс, начинает ценить то, что ранее воспринималось как должное;
- духовный или экзистенциальный рост. Происходит углубление в религиозную жизнь или перемены во взгляде на духовный мир, усиливается способность и интерес в поиске смысла жизни.

Изменения, о которых сообщают люди, не обязательно затрагивают все эти области, в каждом случае это индивидуально отличается, может быть затронута одна или несколько областей.

Одним из важных наблюдений в работах Tedeschi, Calhoun выделяют в посттравматическом росте духовный аспект, который напрямую связан с экзистенциальными изменениями, то есть люди религиозные, после травмы, чаще испытывают положительные преобразования в своем восприятии и мироощущении.

Изменения в жизненной перспективе, которые приводят к росту после психотравмы, как правило, не зависят от вида первоначальной травмы, а процесс роста кажется очень похожим, так как трагическое событие явилось стимулом для роста, следовательно, вся система ценностей и убеждений проходит реформирование, вне зависимости от того, что запустило этот процесс. Не сама травма приводит к росту, это делает человек в ответ на

событие, то как он обрабатывает эту травму, думает о ней, какие делает выводы.

К примеру, человек в терминальной стадии болезни может ответить на свой диагноз депрессией, а другой человек подумает, что осталось слишком мало времени и надо радоваться этому короткому отведенному периоду, а не терять время на горевание о том, что уже нельзя изменить. Этот последний отрезок жизненного пути они используют с максимальной пользой, переосмыслив все свое существование, базовые вопросы жизни и смерти, расставив все по местам, а иногда обретая новый смысл, как в случаях предсмертного принятия религиозной веры (пример, исповедь, причастие, крещение).

Некоторым людям проще преобразовать свою жизненную перспективу и выйти на рост в условиях глубокого кризиса, и они это делают быстрее, другим сложнее, это может быть связано с уже существующими особенностями личности, сформировавшимся мировоззрением и опытом, примерами из жизни, которые они видели, когда и как другие реагировали на психотравму [40].

А.А. Баканова (2000) исследуя вопрос кризиса показывает, что у индивида, преодолевающего критические ситуации «выделяются две базовые возможности – роста и страдания человека.

Д.Г. Трунов (2006) предлагает структурированный подход к реакциям человека на кризисную ситуацию и различает ряд компонентов: эмоциональный (широкий диапазон чувств и эмоций – чувства вины, обиды, страхи, «тупика» и другие), когнитивный (неспособность самому найти выход) и поведенческий (апатия, бездействие). Сама кризисная ситуация носит индивидуальный характер и является сплетением из разных компонентов, восприятие человека меняется, он видит все в мрачных тонах, проявляет подозрительность, испытывает тревогу, отказывается брать на себя ответственность, чувствует себя зажатым, стремится всячески избежать

стрессовой ситуации и т.п. [9; 40; 41].

В теории экзистенциального подхода кризис является тем событием, которое открывает широкий диапазон новых возможностей для человека, какую бы боль человек не испытывал всегда есть место личностному росту. Авторы такого подхода считают, что кризис необходим, так как тихая, спокойная и размеренная жизнь с хорошо контролируемой жизнью не оставляет пространства для развития.

В психотерапии часто используются разные приемы для осмысления травматического события, которые позволяют личности преодолеть кризис, так например, «позитивное восприятие», техника «акцептации» (смиренно принять ситуацию такой, какая она есть), а также ургентные техники («нажми на кнопку пауза» и другие) [43]. Большое влияние на характер изменений в жизненной перспективе в условиях кризиса имеют личностные качества человека, его моральное состояние, условия жизни, самосознание и наличие ресурсов для преодоления и позитивной интерпретации травматизации.

В психотерапевтической практике существует три основные точки зрения на то, как справляться с психотравмой: катарсический подход, психодинамический подход и ПТСР (посттравматического стрессового расстройства) подход [3; 37].

Каждый из подходов имеет свои плюсы и минусы. При терапии психотравмы в катарсической технике основной упор делается на способность индивида выразить свое горе, прилагаются усилия для помощи в осознании и выражении своих чувств, в разрешении горя на центральное место занимает плач. При невозможности выразить свои чувства, существует опасность фиксации в развитии индивида.

Психодинамический аспект в понимании кризиса направлен на психоанализ, исследуется связь острой реакции на событие с ранним детством индивида, почти всегда есть предыстория. Основная мысль этого

подхода в том, что, сталкиваясь с травмой во взрослом возрасте, реакция человека на это событие обуславливается его детским опытом в подобных кризисных ситуациях, в отличие от ПТСР ориентированного подхода, где история детства рассматривается, как наименее значимая.

В целях влияния на восприятие человеком жизненной перспективы и коррекцию при такой необходимости, в частности, после психологических травм, потрясений, исследователи в области позитивной психологии (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000; Ткач и Любомирский, 2006), изучают механизмы, улучшающие благосостояние человека и представляют доказательства множества факторов, влияющих на психическое благополучие.

Исследователи изучили психические и поведенческие особенности счастливых людей и определили ряд действий, которые способствуют психическому благополучию, а, следовательно, предположительно могут оказывать влияние на формирование положительной жизненной перспективы, если их систематически повторять (Любомирский 2013).

В настоящее время исследуются концептуальные теории взаимосвязи между временной перспективой и психического благополучия или такими его признаками, как благодарность – проистекает из признания прошлого (Watkins, 2003; Wood, 2009), наслаждение моментом – имеет отношение к настоящему (Quoidbach, 2010) и расстановка приоритетов – предполагает акцент на положительном будущем (Datu and King, 2016).

Исследования показывают, что положительные эмоции, такие как благодарность, расширяют познание и поведенческие способности (Garland, 2010). Со временем развивается поведенческая гибкость, которая, в свою очередь, создает индивидуальные ресурсы, такие как осознанность, устойчивость и физическое здоровье (Waugh and Fredrickson, 2006; Cohn, 2009) [44].

Психотравма разрывает нормальное течение жизни индивида на «до» и

«после», такой разлом появляется внезапно и с невероятной интенсивностью. Кризисная ситуация не всегда ведет к несчастью; кризис обогащает жизненный опыт, учит преодолевать опасность, часто вызывает облегчение, очищение, несет избавление от старых конфликтных вопросов и повышает уровень адаптации личности. Кризис всегда несет в себе потерю, будь то потеря человека, здоровья, вещи, доверия к миру и др. Человек чувствует утрату, испытывает скорбь, в надежде вернуть то, что утрачено, если это невозможно, то учится смиряться с потерей – пересматривает приоритеты, систему жизненных ценностей, ищет новые смыслы, строит новые планы, учится жить в новых обстоятельствах, в пространстве, лишенном желанного объекта. На этом этапе проживания горя происходит кардинальная трансформация жизненной перспективы личности, в случае с успешным проживанием горя. При неразрешенном или осложненном горе у скорбящего могут появляться клинические симптомы, суицидальные мысли. Разница между обычным процессом скорби и неразрешенным горем заключается в ряде ключевых факторов: продолжительность; интенсивность во времени, когда горе не уменьшается с годами; вмешательство в нормальное повседневное функционирование; строгость по отношению к себе и запрет на проявление радости и др.

При неурегулированном горе личность дезадаптируется, выпадает из нормального течения жизни, часто жизненная перспектива полностью рушится и не может быть построена снова, связь между временными модусами утрачивается, индивид фиксируется на прошлом или застревает в моменте травмы, практически полностью исключается из внимания образ будущего.

Otto Friedrich Bollnow (Отто Фридрих Больноу, 1966), философ и экзистенциальный теоретик, предлагает рассматривать потерю (смерть) любимого, близкого человека так – нарушается общее пространство, которое было создано друг для друга в этих отношениях. Переживший утрату не



может жить в своем мире так, как раньше, смерть близкого, в этом случае, является потерей собственного существования, личность уменьшается. Когда же речь идет не о таких критических потерях паттерн несколько отличается. В этом случае последствиями потери могут быть необходимость начать все с нуля или осязаемое снижение жизненных возможностей, но не затрагивает экзистенцию.

Психотравма открывает возможность раскрытия глубин собственного существования, построить более объемную жизненную перспективу, происходит взгляд в себя, в свою суть, индивид смотрит на мир так, как не смотрел ранее, для него жизнь не выглядит уже такой самоочевидной, кризис становится экзистенциальным и может стать поворотной точкой к пересмотру общей жизненной перспективы. В качестве образа можно предположить такую ситуацию, когда в случае реальной угрозы смерти, если человек чудом только что избежал смерти, он вдруг понимает, что может умереть в любую секунду и у него не будет времени попрощаться с любимыми и близкими людьми, с глаз уходят слезы, жизнь уже не кажется такой будничной, фундаментальные положения экзистенция вдруг предстают во всей своей наготе.

Проживание психотравмирующей ситуации – это всегда динамический процесс. Возникают сильные и разнообразные чувства в момент кризиса и длительное время после него, на поверхность выходят горе, отчаяние, злость, гнев, тревога и другие, они меняют психодинамику и моторику тела, накладывают свой осязаемый и заметный след.

Задачей психолога является помочь человеку открыть эти чувства, прочувствовать и осознать их. Необходимо деликатно провести индивида по всем этим переживаниям, открыть и показать ему источники для восполнения ресурса, не дать скатиться в депрессию и к неразрешенному горю. Когда личность сталкивается с ужасающей травмирующей ситуацией, она, как правило, перестает доверять миру, закрывается, происходят зажимы в теле, мышцы становятся напряженными, дыхание неровным, человек практически

перестал нормально дышать. Некоторые из происходящих вещей настолько ужасны, что сознание не может их вместить, как в случае с инцестом, пытками, насилием, катаклизмами. Сознание может выталкивать такие воспоминания, переводя их в труднодоступные, либо подменяя их, поэтому шаг за шагом необходимо выходить на эти воспоминания, чтобы прожить весь спектр чувств постепенно, под контролем психолога.

### Выводы по первой главе

В свете вышесказанного стоит поставить перед собой ряд важных вопросов: являются ли индивидуальные особенности личности определяющими в формировании жизненной перспективы личности и помогающими успешно преодолевать психотравмирующую ситуацию? Возможно ли, помочь человеку в преодолении кризиса, создав широкое поле возможностей для поиска новых смыслов в его сознании, если изучить его представление о самом себе и о своих жизненных перспективах? Все эти вопросы требуют детального всестороннего исследования.

В ходе анализа литературы было выявлено, что человек, столкнувшийся с психологической травмой, практически всегда пересматривает свою жизненную перспективу. Адаптивный путь трансформации жизненной перспективы предполагает перестройку и постановку новых целей на будущее таким образом, чтобы структура перспективы сохраняла свою регулирующую функцию в настоящем, сохраняла гибкость, реалистичность, была оптимистична и наполнена планами [4].

Люди, пережившие психотравму, выполняют важную миссию, они своим примером показывают другим, какие есть возможности для роста в условиях, когда «мир рухнул», это стоит учитывать в работе психологов и психотерапевтов, делая акцент не на симптомах травмы, а на новом взгляде, миссии, которую человек может нести другим. Изменения в жизненной перспективе происходит не только у самого травмированного, но и у того, кто находится с ним рядом после, кто помогает ему пережить травму, слушая, погружаясь и отчасти сливаясь с чужим травматическим опытом, который позволяет взглянуть на свою жизнь под новым углом.

Реконструированная жизненная перспектива, после проживания и успешного разрешения горя от психотравмы, задает новый смысл и направление жизни, для некоторых людей жизнь становится более интенсивной, включает в себя элементы прощения, смирения, принятия и соглашения с экзистенцией. Кто-то открывает в себе новые грани личности, о которых ранее не подозревал, обнаруживает новые способности, часто творческие, которые иначе были бы недоступны, начинает наслаждаться жизнью, жизнь для таких людей приобретает новые краски. Есть и такие, кто завязывает новые отношения с миром, становятся активным в социуме, несут свое озарение в мир и общество, начинают заниматься коучингом.

Таким образом, успешно разрешенное горе после психотравмы помогает сконструировать жизненную перспективу личности так, что личность обретает себя, становится больше, глубже, ярче.

## **Глава 2. Эмпирическое исследование жизненной перспективы личности под влиянием психологической травмы**

### **2.1 Организация и методы исследования жизненной перспективы личности под влиянием психологической травмы**

С целью сбора подходящих респондентов для репрезентативной, однородной выборки, в рамках эмпирического исследования, автор воспользовался интернет-ресурсом социальной сети ВКонтакте, разместив предложение об участии в исследовании в тематических группах. Участие носило добровольный и анонимный характер.

Выборка была сформирована случайным образом. В нее вошли 40 человек. Респонденты были поделены на 2 равные группы – экспериментальную (люди, пережившие психотравму) и контрольную (люди с нормативным опытом).

Возраст респондентов от 26 до 46 лет, в равном соотношении по половому признаку – 20 мужчин и 20 женщин.

Образование: высшее – 77,5%, неоконченное высшее – 5%, среднее специальное – 17,5%.

В выборку вошли люди разных специальностей, работающие в коммерческих организациях – 57,5%, осуществляющие предпринимательскую деятельность – 35%, военные на контракте – 7,5%. Длительность периода после психотравмы в среднем 9,25 лет.

Исследование проводилось в несколько этапов. Все этапы эмпирического исследования по поставленным задачам проводились с соблюдением принципов анонимности и добровольности. На первоначальном этапе нами был проведен теоретический анализ литературы по исследуемой проблеме, сформулирован научный аппарат, поставлена гипотеза, цели и задачи работы. Был подобран психодиагностический инструментарий для эмпирического исследования. На втором этапе с

помощью психодиагностических методик и с привлечением испытуемых было проведено эмпирическое исследование, с целью сбора данных по поставленной проблеме. Исследование проходило в форме индивидуальной диагностической работы с каждым испытуемым: инструктаж, работа с опросниками, анкетирование, заполнение бланков. На третьем этапе была проведена обработка данных анкетирования и тестирования, интерпретация результатов, оформление сводной таблицы. Затем последовал качественный и количественный анализ, статистическая обработка данных, формулировка выводов.

Для решения поставленных исследовательских задач были использованы следующие методики:

- анкета (для выявления респондентов, переживших значимое травмирующее событие);
- шкала оценки влияния травматического события (ШОВТС);
- опросник временной перспективы Ф. Зимбардо, адаптирован А. Сырцовой с соавт;
- методика «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ), адаптирована Н.В. Паниной;
- опросник посттравматического роста (ОПТР) Р. Тадеша, Л. Калхауна, адаптирован М.Ш. Магомед-Эминовым [42].

В первую очередь, для формирования экспериментальной и контрольной группы была предложена анкета, выявившая группу людей, которые, по их собственному ощущению, столкнулись в своей жизни с психотравмирующей ситуацией и тех, кто такого опыта не имеет.

При отборе респондентов экспериментальной группы автор опирался на классификацию психотравм

- по В.Н. Мяснищеву, а именно, травмы «объективно-значимые» по роли вторгающегося события, которые для наибольшего числа людей наносят непоправимый психологический ущерб и часто

могут провоцировать ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) [24].

- по классификации В.В. Пантелеевой, выбраны психотравмы, которые соответствуют группе ненормативных кризисов, связанных с утратой.

Учитывая, что невозможно предусмотреть все психотравмы, в анкете предполагается свой вариант ответа в графе «другое».

Ниже приведена инструкция и перечень вопросов для анкеты:

«Уважаемые респонденты, данное исследование является добровольным и проводится в рамках эмпирической части работы над магистерской диссертацией на кафедре «Дошкольная педагогика, прикладная психология» Гуманитарно-педагогического факультета Тольяттинского Государственного Университета. К участию в исследовании приглашаются граждане от 18 лет, в жизни которых произошло значимое событие, нанесшее психологическую травму. Также приглашаются совершеннолетние, кто лично не сталкивался с психотравмирующей ситуацией, но для кого эта тема является интересной. Вся информация, полученная в ходе исследования, обеспечивает соблюдение конфиденциальности и анонимности, а данные будут использованы только в обобщенном обезличенном виде в научных целях. Перед каждой диагностической методикой написана краткая инструкция. Заполните анкету и приложения к ней, для этого внимательно прочитайте вопрос и выберите наиболее подходящий вариант ответа среди перечисленных. Если ни один из предложенных вариантов Вам не подходит, то впишите свой вариант в строке “другое”. Выражаем Вам благодарность за готовность принять участие в научном исследовании.

Автор исследования Шашмурина Юлия

1) ФИО /псевдоним \_\_\_\_\_.

2) Пол:

а) женский;

б) мужской.

3) Возраст \_\_\_\_\_.

4) Семейное положение:

а) состою в браке;

б) не замужем/холост;

в) другое \_\_\_\_\_.

5) Место проживания:

а) город;

б) сельская местность;

в) другое \_\_\_\_\_.

6) Образование:

а) высшее;

б) неоконченное высшее;

в) среднее специальное;

г) среднее полное общее (11 классов);

д) основное общее (9 классов);

е) другое \_\_\_\_\_.

7) Являетесь ли Вы занятым/незанятым?

а) занятый;

б) незанятый (не работаю и не ищу работу);

в) безработный (активно занимаюсь поиском работы);

г) пенсионер (получаю страховую пенсию (в том числе досрочно));

д) другое \_\_\_\_\_.

8) Укажите вид занятости:

а) работаю в коммерческой организации;

б) государственный (муниципальный) служащий;

в) военнослужащий;

г) осуществляю предпринимательскую деятельность;

д) нахожусь в отпуске по уходу за ребенком;

- е) домохозяйин(ка);
- ж) студент (получаю высшее профессиональное /среднее специальное образование);

з) другое \_\_\_\_\_.

9) Какое событие с Вами произошло, которое Вы оцениваете, как травмирующее?

- а) смерть близкого (укажите кого Вы потеряли) \_\_\_\_\_;
- б) тяжелый развод;
- в) тяжелое заболевание, утрата частей тела/органа (укажите была ли утрачена трудоспособность) \_\_\_\_\_;
- г) военные конфликты, теракты, насилие \_\_\_\_\_;
- д) другое \_\_\_\_\_.

10) Как давно с Вами произошло данное событие?

- а) менее полугода назад;
- б) от 1 до 2 лет;
- в) от 2 до 3 лет;
- г) от 4 лет до 10;
- д) от 10 и более.

После заполнения анкеты для выявления выраженности эмоциональных переживаний и степени вторжения в жизнь индивида психотравмы было предложено заполнить опросник «Шкала оценки влияния травматического события (Impact of event scale-R)» [42], которая состоит из 22 вопросов, ответы по которым распределяются по трем диагностическим шкала.

1) Вторжение – позволяет выявить наличие навязчивых мыслей о событии, чувств, образов, когда невозможно переключиться на другое. Отдельные картины произошедшего внезапно всплывают в памяти против воли или проявляются в ночных кошмарах и при этом несут с собой невыносимо тяжелые воспоминания о ситуации.



2) Избегание – выявляет склонность личности избегать всего, что вызывает воспоминания о травмирующем событии. Нежелание говорить на эту тему и стремление свести к минимуму переживания, отрицая их, вплоть до ощущения, что с ним этого не происходило и все нереально.

3) Физическая возбудимость – дает возможность выявить гипертрофированные физические и эмоциональные ощущения (тахикардия, учащенное дыхание, тошнота, раздражительность, злость, бессонница, психофизическое возбуждение) в ситуациях как-то напоминающих травмирующее событие.

Интегральный показатель – общая шкала оценки влияния травмы как психотравмирующего воздействия.

Далее, для выявления особенности отношения респондентов обеих групп к временному континууму было предложено заполнить опросник временной перспективы Зимбардо. Данная методика позволила увидеть разницу в сбалансированности жизненной перспективы респондентов и особенности ее реконструирования, под воздействием опыта психотравмирующего события, а также понять, как такой опыт влияет на отношение человека к своему прошлому, какое воздействие имеет на целеполагание и ориентацию на будущее и систему отношения к настоящему.

Данный опросник состоит из 56 вопросов, ответы на которые распределяются по 5 – бальной шкале Ликкерт. Методика позволяет выделить 5 показателей:

- негативное прошлое (НП),
- позитивное прошлое (ПП),
- гедонистическое настоящее (ГН),
- фаталистическое настоящее (ФН),
- будущее (Б).

Для качественной оценки травматического ответа на психотравму, обнаружения феномена личностного роста и особенностей трансформации

жизненной перспективы респондентов экспериментальной группы был использован «Опросник посттравматического роста (ОПТР) Р. Тадеша, Л. Калхауна, в адаптации М.Ш. Магомед-Эминова» [42]. Результаты этого опросника показали, как пережитое травмирующее событие наряду с негативными последствиями, переживаниями и болью утраты создает особую сферу позитивных последствий, «выгод», что приводит к посттравматическому росту.

Опросник для оценки посттравматического роста предлагает 21 утверждение, шкала ответов на которые, распределяется по пяти диагностическим шкалам:

- отношение к другим (ОД),
- новые возможности (НВ),
- сила личности (СЛ),
- духовные изменения (ДИ),
- повышение ценности жизни (ПЦ).

Респондентам предложили внимательно прочитать утверждения и определить степень соответствия тому, насколько указанные изменения в жизни участника опроса произошли вследствие пережитой психотравмы, используя шкалу оценок от 1 до 6 (0 – 5 баллов), где 1 – во мне не произошло никаких перемен после этой ситуации, а 6 – во мне произошли перемены в очень большой степени после этой ситуации.

Затем для сравнительной оценки и анализа степени психологического комфорта, социально-психологической адаптированности (в обеих группах) и дальнейшего соотнесения с результатами опросника временной перспективы была использована методика «Индекс жизненной удовлетворенности» в адаптации Н.В. Паниной.

Респондентам было предложено прочитать 20 высказываний и выбрать ответ «Да», «Нет» или «Не знаю».

Методика включает пять шкал:

- интерес к жизни,
- последовательность в достижении целей,
- согласованность между поставленными и достигнутыми целями,
- положительная оценка себя и собственных поступков,
- общий фон настроения.

Обработка результатов определялась начислением баллов по ключу.

Данный тест позволил дифференцировать особенности жизни личности (при наличии психотравмы и в случае ее отсутствия), мотивы, ценностные ориентации и понять в каком ключе они влияют на личность – в положительном или отрицательном и определил какие существуют корреляции с временной перспективой.

В качестве методов математической обработки данных и анализа были использованы методы описательной статистики. Сама обработка проводилась в компьютерной программе SPSS Statistics. Компоненты средних величин и их различия осуществлялись с помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни, который подходит для малых выборок. Для соотнесения данных по методикам, выявления связей и закономерностей применялся коэффициент корреляции Спирмена.

## **2.2 Представление, анализ и интерпретация результатов**

Сбор эмпирических данных и дальнейший их анализ проводился в течение двух месяцев. На первом этапе, были проанализированы данные анкет, отобраны испытуемые для экспериментальной и контрольной групп. В результате проведенного опроса («Какое событие с Вами произошло, которое Вы оцениваете, как травмирующее?») были отобраны 20 участников экспериментальной группы и определены виды психотравм, подходящие под категорию объективно значимых психотравм или события-утраты, полученные данные отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Представленность психотравм по группе

Психотравма	Количество респондентов (n=20)	В процентном соотношении
Развод (в том числе после измены)	6	30 %
Смерть близкого человека (в том числе постановка смертельного диагноза)	9	45 %
Перинатальная утрата	2	10 %
Утрата здоровья (инвалидность, удаление важного органа)	2	10%
Тюремное заключение	1	5 %

В таблице 1 указано распределение респондентов по видам психотравм в экспериментальной группе, в том числе в процентном соотношении от общего числа в выборке. Данные показывают, что наибольшее количество опрошенных (45%) выделили в качестве травмирующие события как смерть близкого человека и постановка смертельного диагноза (родителей, супругов, любимого человека). Треть респондентов (30%) отнесли к пережитой психологической травме развод, в том числе отягченный изменой супруга.

Полученные ответы на вопрос «Как давно с Вами произошло данное событие?» позволили выделить 3 группы по времени, прошедшему после психотравмы:

- от 2 до 3 лет – 5,
- от 4 до 10 лет – 7,
- от 10 лет и более (максимально 15) – 8.

Для наглядного представления данных, переведем их в процентное соотношение и представим посредством гистограммы на рисунке 1.

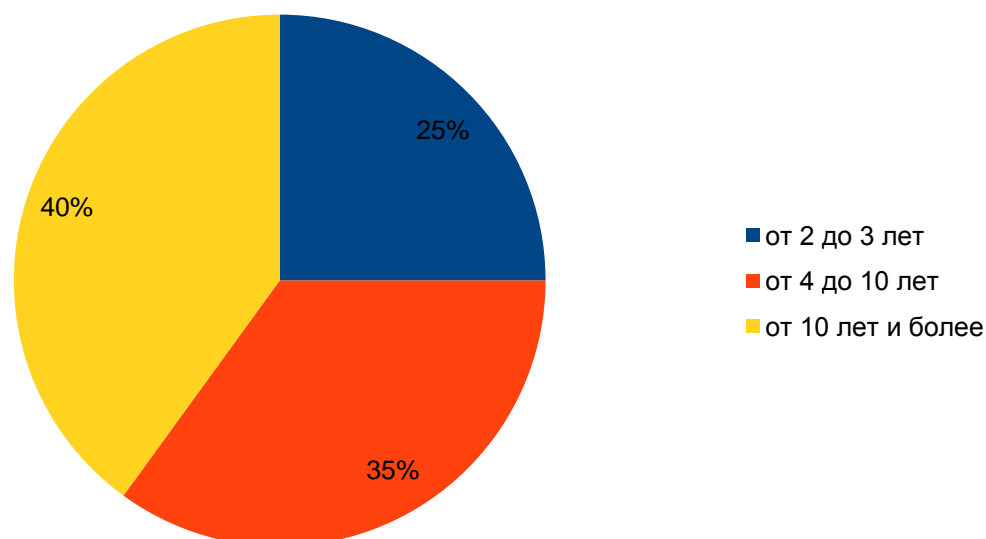


Рисунок 1 – Длительность периода после психотравмы

Как показывают результаты, согласно периодизации процесса переживания горя, все испытуемые прошли этап шока и острого горя и перешли в фазу завершения (реорганизации), при условии нормального горевания (Ф.Е. Василюк, 1991; Е.М. Черепанова, 1997). На этом этапе начинается период исцеления и «введение» психотравмы в контекст жизни.

Далее в ходе исследования, с помощью методики «Шкала оценки влияния травматического события», мы подтвердили факт наличия отдельных симптомов психотравмы в экспериментальной группе и выявили степень их выраженности.

Опросник «Шкала оценки влияния травматического события» заполнялся испытуемыми относительно травматического события, в то же время контрольной группе было предложено вспомнить событие с наиболее сильными неприятными эмоциональными воспоминаниями, что позволило оценить имеющиеся симптомы, степень их выраженности и подтвердить факт влияния психотравмы на жизнь респондентов экспериментальной группы в сравнении с контрольной, что отражено в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнение средних значений субшкал по методике «Шкала оценки влияния травматического события» в экспериментальной и контрольной группах (n=40)

Показатель	Группа (балл)		U-критерий Манна–Уитни	Значимость различий
	Основная (n=20)	Контрольная (n=20)		
Вторжение	17,3 ± 4,71	7,75 ± 2,48	21,5	p<0,001*
Избегание	19,8 ± 7,35	11,35 ± 2,26	51,5	p<0,001*
Физиологическая возбудимость	11,4 ± 4,48	5,5 ± 2,35	47,5	p<0,001*
Общий балл (IES-R)	48,5 ± 13,6	24,6 ± 6,92	26	p<0,001*

Примечание – \* Различия уровня признака в сравниваемых группах статистически значимы (p<0,05).

На основании полученных данных было обнаружено существенное статистически значимое отличие (p<0,05) по всем показателям между группами. Так среднее значение показателей в экспериментальной группе, по таблицам норм, соответствуют уровню средний, наиболее выраженными оказались отдельные симптомы избегания или отдаления травматического опыта, нежелание говорить о нем, а также симптомы навязчивых воспоминаний, повышенной настороженности и тревожности в ожидании того, что может случиться что-то плохое, нежелание говорить о прошлом, в меньшей степени выделяли физиологические проявления. Выявленные показатели и сравнение между группами подтверждает факт наличия психологической травмы у респондентов экспериментальной группы [8].

Статистически значимые связи между периодом после травматизации и степенью выраженности симптомов по методике «Шкала оценки влияния травматических событий» не обнаружено, что позволяет нам анализировать данные по всей экспериментальной группе в целом.

Обобщенные результаты, полученные в результате исследования, представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Степень выраженности симптомов психотравмы (n=20)

Уровень	Вторжение	Избегание	Физиологическая возбудимость	Общий балл (IES-R)
высокий	3	5	0	8
средний	13	11	7	10
низкий	4	4	13	2

В таблице 3 указано количество респондентов экспериментальной группы. Представлен уровень выраженности симптомов и степень влияния психотравмы, определяемые количеством баллов (Приложение А). Для наглядности данных, преобразуем их в процентное соотношение и отразим на гистограмме (рисунок 2).

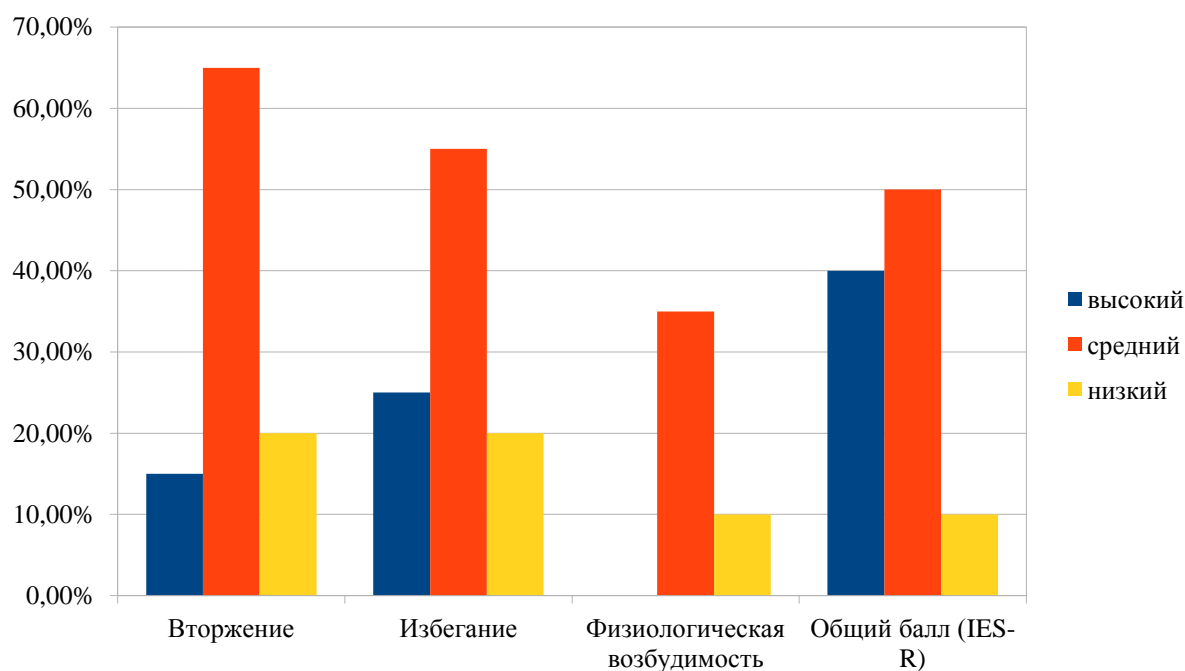


Рисунок 2 – Степень выраженности симптомов психотравмы

У 15 % респондентов периодически против их воли возникают выраженные навязчивые дистрессирующие воспоминания о травмирующем событии, повторяются кошмарные сновидения, в памяти неожиданно остро

всплывают ощущения и эмоции, как будто они вновь переживают то событие. Любое напоминание о травмирующей ситуации вызывает переживания высокой интенсивности.

Постоянное выраженное избегание стимулов, связанных с травмой свойственно 25% опрошенных, они стараются ни с кем не обсуждать эту тему, не позволяют себе расстраиваться при воспоминании о событии, предпринимают попытки избегать деятельности или ситуаций, способных стимулировать воспоминания о травме. Такой процесс может быть как бессознательным, так и отчасти осознаваемым, заключается он в контроле информации об источнике неприятного воздействия психотравмы, ограничении такой информации или ее искаженном восприятии.

В экспериментальной группе умеренно выраженные признаки физиологической возбудимости выявлены у 35% испытуемых, которые проявляются в избыточной физиологической реакции на внезапные раздражители, напоминающие или символизирующие аспекты травматического события, в виде соматических реакций, таких как учащенное дыхание, тахикардия, повышенная потливость, гипертрофированная реакция испуга, трудности с концентрацией и др.

Высокую степень проявленности отдельных признаков психологической травмы показали 40% респондентов. У половины опрошенных (50%) уровень влияния психотравмы соответствует среднему, и только у 10% выявлен низкий уровень влияния травматического стресса.

На следующем этапе исследования, с помощью методики «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо (ZPTI), была выявлена выраженная временная направленность испытуемых, их отношение ко времени, объединенное во временные категории прошлого, настоящего и будущего и дана смысловая интерпретация этих ориентаций. В таблице 4 представлены сравнительные данные структуры временной перспективы в обеих группах с помощью U-критерия Манна-Уитни.



Таблица 4. Сравнение средних значений субшкал по методике Ф. Зимбардо (ZPTI) в экспериментальной и контрольной группах

Показатель	Группа (балл)		U-критерий Манна– Уитни	Значимость отличий
	Основная (N20)	Контрольная (N20)		
Негативное прошлое (НП)	3,07 ± 0,79	2,14 ± 0,63	72,5	< 0,001*
Позитивное прошлое (ПП)	3,22 ± 0,57	3,25 ± 0,4	179	0,568
Гедонистическое настоящее (ГН)	3,1 ± 0,2	3,21 ± 0,19	136	0,082
Фаталистическое настоящее (ФН)	3,15 ± 0,54	2,7 ± 0,39	104	0,009*
Будущее (Б)	3,59 ± 0,54	3,13 ± 0,4	97	0,005*

Примечание – \* Различия уровня признака в сравниваемых группах статистически значимы (p<0,05).

Статистически значимые отличия ( $p \leq 0,05$ ) были обнаружены по субшкалам «Негативное прошлое», «Фатализм в настоящем» и «Будущее». Опыт негативного прошлого в основной группе выделяется по сравнению с контрольной, то есть наличие психотравмы в большей степени формирует пессимистичную оценку прошлого. Также респонденты экспериментальной группы переоценивают свое будущее по сравнению с контрольной и возлагают на него больше надежд и ожиданий, что, вероятно, компенсирует высокозатратные события в прошлом.

Фактор восприятия фаталистического настоящего у экспериментальной группы завышен и может свидетельствовать о том, что психотравма может формировать синдром выученной беспомощности, покорности судьбе, впоследствии, в некоторой степени сохраняется определенная безнадежность, бессилие перед обстоятельствами («какой смысл планировать, если все может в один момент рухнуть по воле случая», «мне всегда не везет», «я верю, что у меня есть будущее, но оно predetermined»). Проявление фатализма отчасти объясняет переоцененное будущее в экспериментальной группе, то есть будущее видится через эту призму, как «награда сверху», «возмещение» за прошлые страдания [42].

Сравнительный анализ не выявил существенных статистически значимых отличий ( $U=136$ ,  $p=0,082$ ) по двум субшкалам «Гедонистическое настоящее» и «Позитивное прошлое», что свидетельствует об отсутствии влияния травматического события на положительные воспоминания о прошлом у респондентов обеих групп и об их ориентации на удовольствие в настоящем.

Средние баллы в зависимости от периода, после психотравмирующего события указаны в таблице 5.

Таблица 5 – Средние показатели структуры временной перспективы в зависимости от периода травмы

Срок травмы	Негативное прошлое	Позитивное прошлое	Гедонистическое настоящее	Фаталистическое настоящее	Будущее
От 2 до 3 лет	3,5	3,0	3,1	3,0	3,8
От 4 до 10 лет	2,9	3,4	3,2	3,2	3,2
От 10 и более лет	3,0	3,2	3,0	3,1	3,7

В таблице 5 указаны средние баллы в экспериментальной группе ( $n=20$ ) по разным периодам после травмы (Приложение А).

Сравнение средних показателей в экспериментальной группе по периоду после травмы во временной перспективе показало существенное изменение только фактора «Негативное прошлое», который краткосрочной перспективе после травмы, в период 2 до 3 лет имеет более высокий уровень в сравнение с другими периодами, при отсутствии значимых корреляционных связей.

На рисунке 3 данные представлены посредством гистограммы для наглядности.

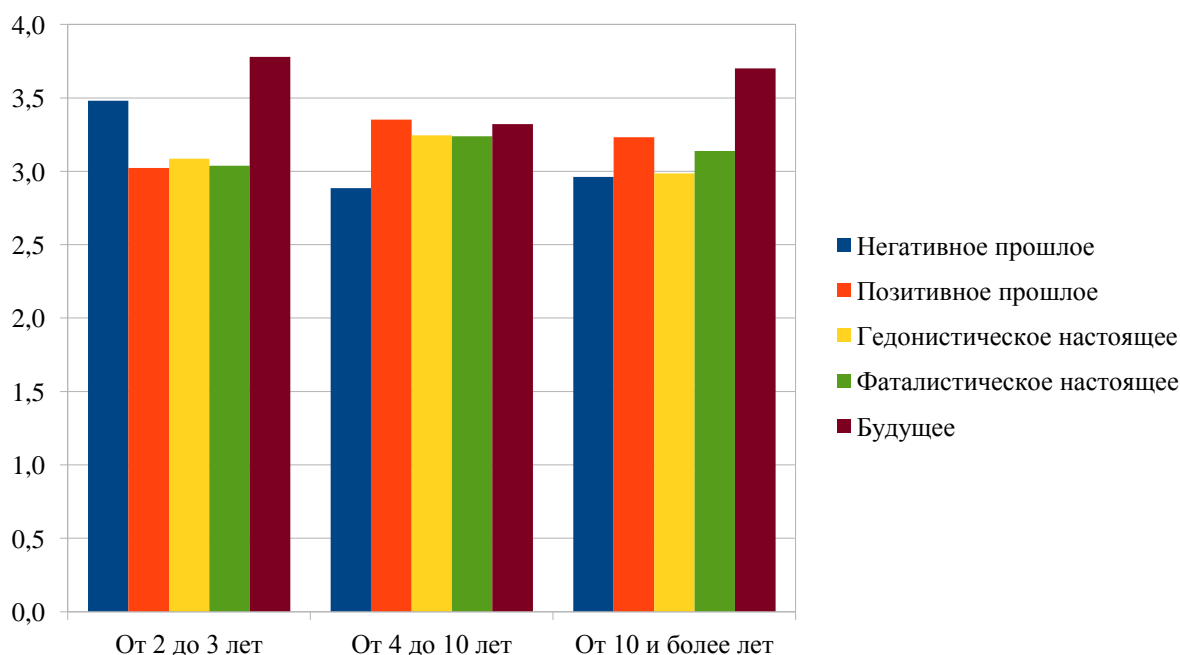


Рисунок 3 – Сравнение средних показателей временной перспективы в разных периодах после травмы

Статистически значимых корреляций между периодом после психотравмы и структурой временной перспективы не выявлено, что позволяет нам использовать средние данные по всей группе (9,25 лет) для исследования, не разбивая на подгруппы по сроку травматизации.

Обобщенные результаты представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Степень выраженности временной ориентации (n=20)

Уровень	Негативное прошлое	Позитивное прошлое	Гедонистическое настоящее	Фаталистическое настоящее	Будущее
Низкий	4	0	0	1	1
Средний	9	13	20	15	8
Высокий	7	7	0	4	11

В таблице 6 указано количество респондентов по каждому из показателей временной перспективы и уровень ориентации, который определяется количеством баллов (Приложение А). Процентное соотношение полученных данных представлено посредством гистограммы на рисунке 4.

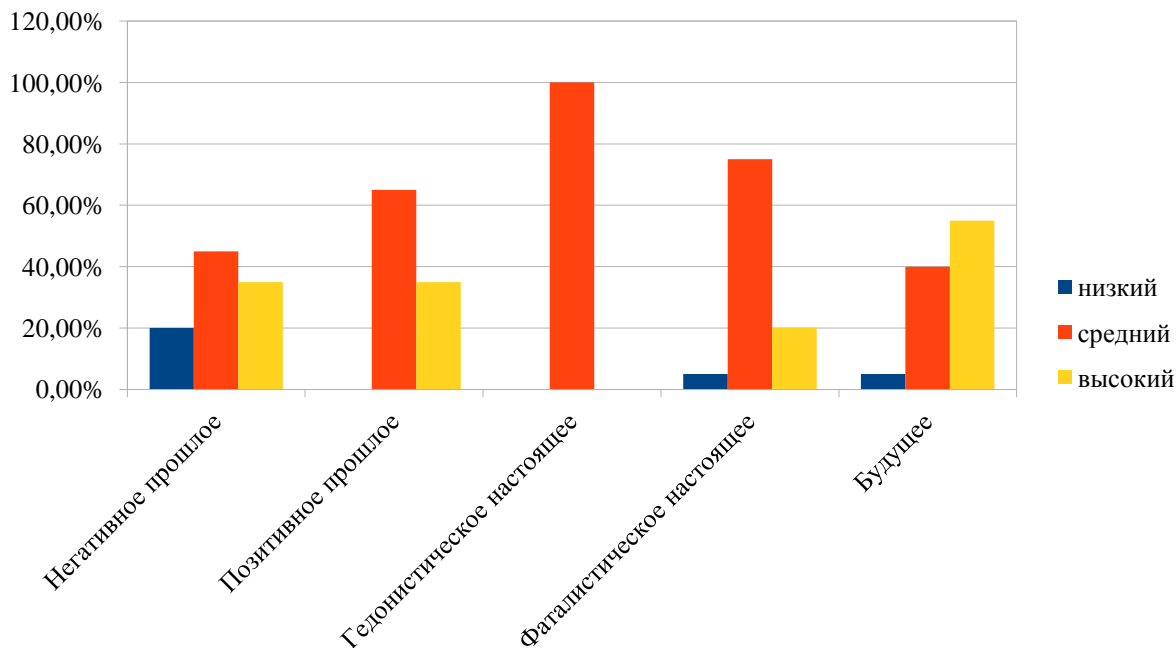


Рисунок 4 – Степень выраженности временной ориентации

35% опрошенных остро испытывают неприятные чувства по отношению к своему прошлому, они фокусируются на негативных событиях прошлого, могут реконструировать нейтральные воспоминания и оценивать их с большой долей пессимизма, им сложно отделить травматический опыт и оставить его в прошлом, отчего испытывают боль и разочарование [47].

Позитивные чувства по отношению к своему прошлому испытывают 35% респондентов, что проявляется в ностальгических теплых воспоминаниях, они положительно оценивают опыт, который привел их к сегодняшнему состоянию, в качестве эмоциональной опоры в сложных обстоятельствах могут использовать семейные традиции и ритуалы, как ресурс.

Никто из респондентов (0%) не показал высокий уровень гедонистического отношения к настоящему. Несмотря на травму все, кто участвовал в этой выборке, стремятся получать умеренное удовольствие и наслаждение от настоящего, что повышает психологическое благополучие.

20 % респондентов фаталистически настроены по отношению к

настоящему, что проявляется в беспомощном отношении к своему будущему, психотравма для них символ неизбежности («так распорядилась судьба»), а значит и будущее предопределено и нет возможности на него влиять.

Высокий уровень ориентации на будущее выявлен у 55% респондентов, они склонны переоценивать свое будущее, зачастую жертвуют холистическим отношением к настоящему, потому что постоянно пребывают в мыслях о будущем, находятся в режиме многозадачности все время, не умеют отдыхать.

Данная методика позволяет оценить не только как человек взаимодействует со временем, но раскрывает личностные особенности, конфликты, паттерны поведения, особенности мотивационно-волевой сферы респондентов.

Анализ жизненной перспективы обеих групп требует представления и понимания, как выглядит и построена «сбалансированная временная перспектива» [7] и как это влияет на личность. Последние исследования ряда авторов свидетельствуют о высокой степени психологического благополучия при наличии сбалансированной временной перспективы, то есть «позитивные эмоции, удовлетворенность жизнью, субъективное счастье, удовлетворенность временем, осмысленность жизни... умеренной ориентацией на будущее, средней ориентацией на гедонистическое настоящее... при этом позитивное прошлое преобладает над негативным» [7].

Ниже на рисунке 5 посредством гистограммы наглядно изображена структура временной перспективы в сравнении между группами.

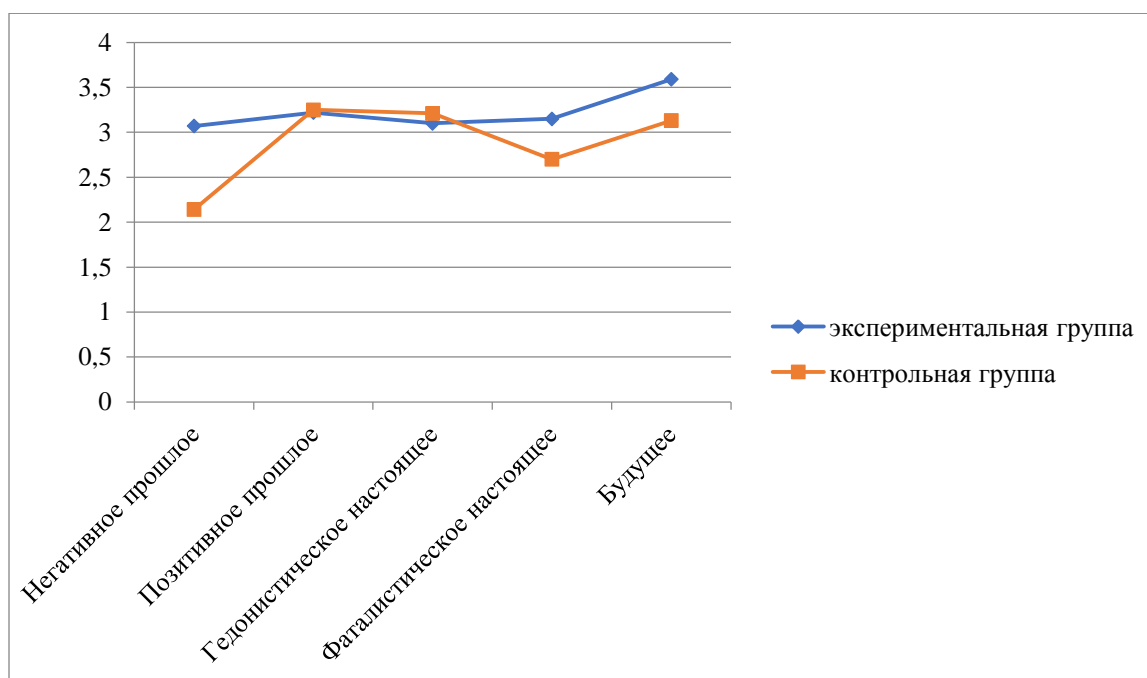


Рисунок 5 – График сравнения структуры временной перспективы в экспериментальной и контрольной группах

На рисунке 5 наглядно видно, что в контрольной группе временная перспектива наиболее приближена к гармоничной, а именно, мы имеем низкое значение фактора «Негативное прошлое» по сравнению с фактором «Позитивное прошлое», средний уровень гедонизма в настоящем и умеренную ориентацию на будущее, при этом фактор «Фаталистическое настоящее» снижен.

В то же время структура временной перспективы экспериментальной группы не сбалансирована, высокая степень ориентации на негативное восприятие своего прошлого свидетельствует о наличии воспоминаний, которые приносят боль, разочарование в прошлом.

На следующем этапе исследования, для наиболее полной оценки психологических изменений, которые произошли с испытуемыми в результате борьбы с тяжелыми жизненными обстоятельствами и процессом адаптации после психотравмы, участникам экспериментальной группы было предложено заполнить «Опросник посттравматического роста (ОПТР)» Р. Тадеша, Л. Калхауна. Опросник показывает не просто рост, но и его

конструктивные особенности. Стоит отметить, когда мы говорим о посттравматическом росте испытуемых и позитивных изменениях, мы не подразумеваем, что человек не испытывает страдание в результате травмы, мы полагаем, что негативные переживания в результате травмы сосуществуют с посттравматическим ростом, но не заменяют друг друга.

Для начала, в таблице 7 мы сравнили средние данные по трем временным периодам в экспериментальной группе, чтобы понять, как посттравматический рост раскрывается с периодом времени.

Таблица 7 – Сравнение средних показателей посттравматического роста в разный период после травмы

Срок травмы	Отношение к другим	Новые возможности	Сила личности	Духовные изменения	Повышение ценности жизни	Посттравматический рост (интегральный показатель)
От 2 до 3 лет	11,8	16,2	10,8	5,8	9,4	54,0
От 4 до 10	9,4	19,3	17,1	5,4	13,7	65,0
От 10 и более	21,8	20,8	15,6	5,6	13,4	77,1

Для наглядности представим данные, полученные в результате анализа посттравматического роста в зависимости от срока, который прошел со времени события-утраты, посредством гистограммы на рисунке 6.

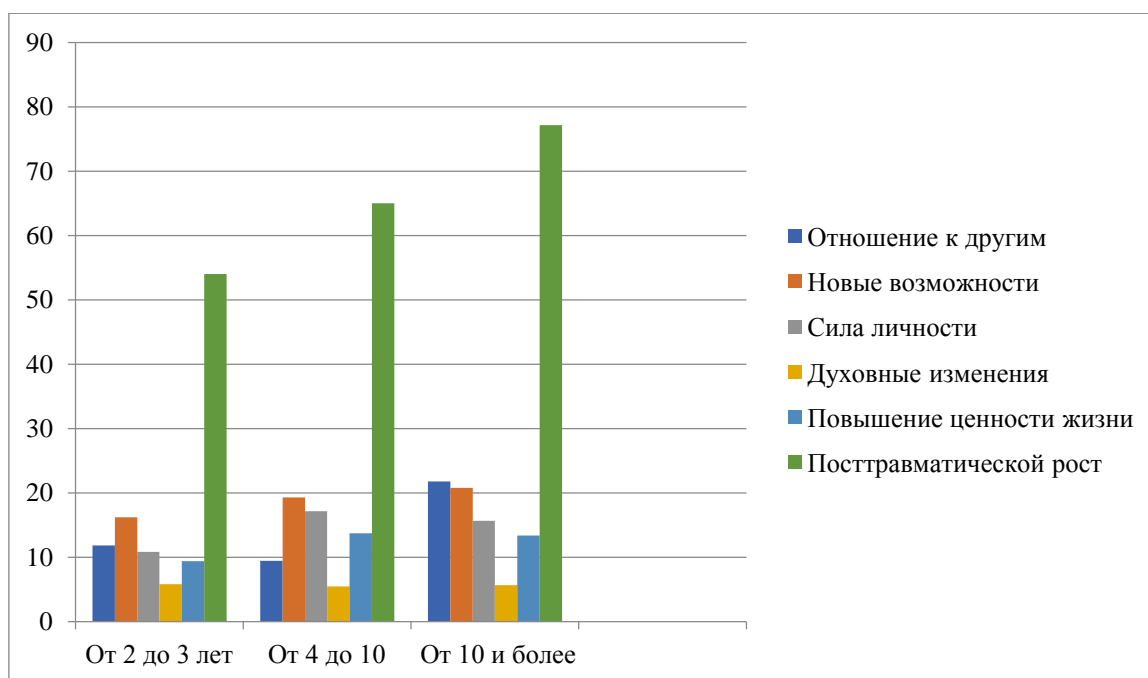


Рисунок 6 – График сравнения структуры посттравматического роста по периодам.

Полученные данные показывают, что посттравматический рост у респондентов экспериментальной группы усиливается во времени.

В таблице 8 по результатам ответов испытуемых отражены данные, показывающие интенсивность посттравматического роста по каждому из факторов.

Таблица 8 – Степень выраженности посттравматического роста (n=20)

Уровень	Отношение к другим	Новые возможности	Сила личности	Духовные изменения	Повышение ценности жизни	Посттравматический рост
Низкий	12	0	1	3	1	0
Средний	5	4	8	10	5	7
Высокий	3	16	11	7	14	13

В таблице 8 указано количество респондентов. Уровень показателей посттравматического роста определяется путем подсчета количества баллов (Приложение А). Для того чтобы наглядно представить данные, укажем их в процентном выражении и представим посредством гистограммы на



рисунке 7.

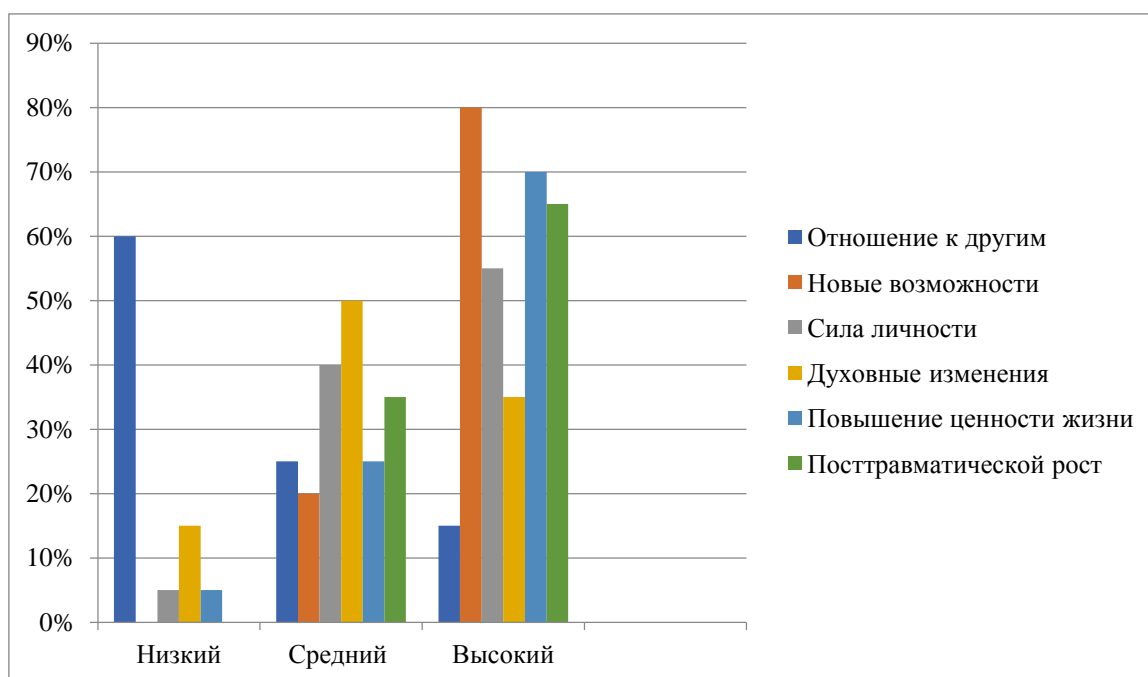


Рисунок 7 – Структура посттравматического роста в выборке

Как можно увидеть из рисунка 7, у 65% респондентов выявлен высокий уровень посттравматического роста.

У 15% респондентов после травмы изменилось отношение к другим. Это свидетельствует о том, что человек стал больше доверять людям, легче обращаться за поддержкой, пересмотрел свои отношения с окружающими.

Наибольшее количество респондентов (80%) в результате психотравмы обнаружили новые возможности, стали видеть те, которые ранее были для них недоступны, открылись новые способности, появились новые интересы и хобби.

55% респондентов почувствовали свою силу личности стали чувствовать себя более уверенно, научились лучше справляться с трудностями, обнаружили в себе скрытые резервы.

Духовные изменения в экспериментальной группе произошли у 35% опрошенных. Для этих респондентов по-новому открылись вопросы

духовности, веры и их религиозные убеждения окрепли, появилось желание углубить знания о метафизической картине мира.

У 70% респондентов обнаружен высокий уровень фактора «Повышение ценности жизни», а это значит, что у них поменялись приоритеты, они стали лучше понимать ценность своей жизни.

Следующим этапом анализа стал уровень жизненной удовлетворенности с помощью методики «Индекс жизненной удовлетворенности» (в адаптации Н.В. Паниной). Обобщенные данные представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Сравнение средних значений субшкал по методике «Индекс жизненной удовлетворенности» в экспериментальной и контрольной группах (n=40)

Показатель	Группа (балл)		U Манна-Уитни	Значимость отличий
	Экспериментальная (n=20)	Контрольная (n=20)		
Интерес к жизни	5,4±1,82	7,25±0,91	63,5	<,001*
Последовательность в достижении целей	5,9±1,76	6,8±1,1	138,5	0,088
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	6,2±1,5	6,4±1,39	179,5	0,568
Положительная оценка себя и собственных поступков	5,8±2,26	6,3±1,8	188,5	0,749
Общий фон настроения	6,8±1,44	7,2±0,95	170	0,389
Индекс жизненной удовлетворенности	30±6,02	33,9±2,57	112	0,016*

Примечание – \* Различия уровня признака в сравниваемых группах статистически значимы (p<0,05).

Статистически значимые отличия ( $p \leq 0,05$ ) были обнаружены по двум показателям «Интерес к жизни» и «Индекс жизненной удовлетворенности».

Респонденты экспериментальной группы с меньшим воодушевлением относятся к повседневной жизни и у них ниже общий уровень жизненной удовлетворенности.

В таблице 10 отражены результаты распределения жизненной удовлетворенности в экспериментальной группе.

Таблица 10 – Структура жизненной удовлетворенности (n=20)

Уровень	Интерес к жизни	Последовательность в достижении целей	Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	Положительная оценка себя и собственных поступков	Общий фон настроения	Индекс жизненной удовлетворенности
Низкий	1	1	0	2	1	2
Средний	9	6	6	5	1	7
Высокий	10	13	14	13	18	11

Данные таблицы 10 показывают количество респондентов и их распределение по уровню жизненной удовлетворенности (Приложение А). Для того, чтобы наглядно представить полученные данные, представленные в таблице преобразуем их в проценты и покажем на гистограмме (Рисунок 8).

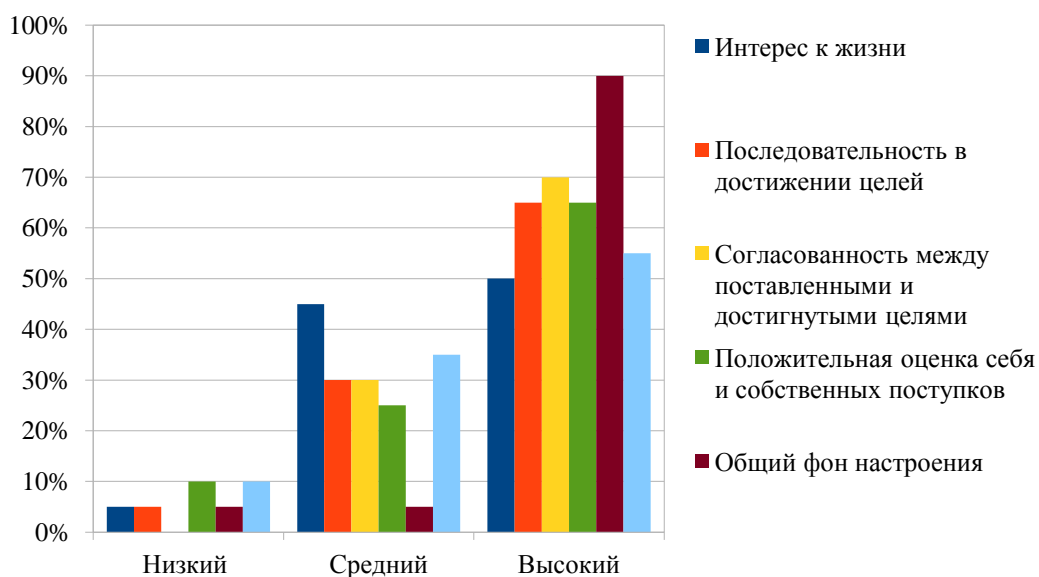


Рисунок 8 – Структура жизненной удовлетворенности в выборке

Как можно видеть из рисунка 8, в 50% случаев, респонденты испытывают увлеченность и энтузиазм по отношению к повседневной жизни.

70% респондентов показывают высокую согласованность между поставленными и достигнутыми целями, это указывает на убежденность, что они способны достичь целей, которые считают для себя важными.

Среди респондентов высокие показатели по шкале «Последовательность в достижении целей» выявлена у 65 %, а это отражает их решительное отношение к жизни, направленную на достижение целей.

Положительно оценивают себя и свои поступки, в том числе внутренние и внешние качества, 65% респондентов.

90% респондентов показывают высокий балл по шкале «Общий фон настроения, а значит, оптимистически настроены по отношению к своей жизни, склонны получать от нее удовольствие.

Интегральный показатель индекса жизненной удовлетворенности у 55% респондентов соответствует высокому уровню, что говорит о высокой эмоциональной устойчивости, высоком уровне психологического комфорта,

низкой эмоциональной напряженности, а также удовлетворенности своей ролью в нынешней ситуации.

Следующим этапом статистического анализа стало выявление корреляций между показателями с помощью коэффициента корреляции Спирмена.

Коэффициент корреляции Спирмена ( $r$ ) показывает степени взаимосвязи между двумя переменными. Подсчитываемые коэффициенты изменяются от -1 до +1. Чем сильнее связь, тем больше величина коэффициента корреляции. При этом положительные значения  $r$  указывают на положительную (= прямую) связь.

Проведем анализ полученных корреляционных взаимосвязей между показателями по методике «Шкала оценки влияния травматического события» и по результатам опросника временной перспективы. Полученные результаты представим в виде матрицы в таблице 11.

Таблица 11 – Матрица корреляционных взаимосвязей факторами временной перспективы и шкалой влияния травматического события (ШОВТС)

Показатель	Корреляция	Корреляция								
		Негативное прошлое	Позитивное прошлое	Гедонистическое настоящее	Фагалистическое настоящее	Будущее	Вторжение	Избегание	Физиологическая возбудимость	Интегральный показатель ШОВТС
Негативное прошлое	Коэффициент корреляции	1,000	-0,299	-0,261	,459**	,464**	,489**	,351*	,433**	,464**
	Знач. (двухсторонняя)	-	0,061	0,104	0,003	0,003	0,001	0,026	0,005	0,003
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Позитивное прошлое	Коэффициент корреляции	-0,299	1,000	0,179	0,017	,417**	-0,113	-0,065	-0,164	-0,112
	Знач.	0,061		0,270	0,918	0,007	0,486	0,689	0,313	0,490
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40

Продолжение таблицы 11

Показатель	Корреляция	Негативное прошлое	Позитивное прошлое	Гедонистическое настоящее	Фаталистическое настоящее	Будущее	Вторжение	Избегание	Физиологическая возбудимость	Интегральный показатель ШОУТС
Гедонистическое настоящее	Коэффициент корреляции	-0,261	0,179	1,000	0,219	-,359*	-0,074	-0,069	-0,053	-0,070
	Знач. (двухсторонняя)	0,104	0,270	-	0,175	0,023	0,650	0,672	0,746	0,670
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Фаталистическое настоящее	Коэффициент корреляции	,459**	0,017	0,219	1,000	0,053	,410**	,359*	,483**	,445**
	Знач. (двухсторонняя)	0,003	0,918	0,175	-	0,747	0,009	0,023	0,002	0,004
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Будущее	Коэффициент корреляции	,464**	-,417**	-,359*	0,053	1,000	,505**	,318*	,327*	,411**
	Знач. (двухсторонняя)	0,003	0,007	0,023	0,747	-	0,001	0,045	0,039	0,008
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Примечания										
** Корреляция значима на уровне 0,01 (двусторонняя).										
* Корреляция значима на уровне 0,05 (двусторонняя).										

Полученные данные из таблицы 11 выявили прямую значимую корреляцию ( $r = 0,464$   $p \leq 0,01$ ) между фактором восприятия негативного прошлого и выраженностью симптомов психотравмы. Такая связь свидетельствует о высокой степени неприятия своего прошлого и того негативного опыта, который испытуемые пережили, часто сопровождается болью, отвращением и может провоцировать депрессию. В силу реконструктивного характера прошлого психотравма может побуждать к пересмотру даже нейтральных событий прошлого в пессимистическом свете, то есть трансформация временной ориентации, где триггером является

психотравма, влечет за собой пересмотр и других воспоминаний. Также было обнаружено, что сила влияния травматического события прямо коррелирует с фактором фаталистического настоящего ( $r = 0,445$   $p \leq 0,01$ ), что обусловлено осознанием своей беспомощности, неподконтрольности кризисных ситуаций, невозможностью повлиять или избежать похожих травм в будущем ввиду того, что травма носит характер внезапный, стихийный и непредвиденный. Следующей выявленной значимой корреляционной связью является ( $r = 0,411$   $p \leq 0,01$ ) прямая зависимость между фактором ориентации на будущее и интегральным показателем по шкале оценки влияния травматического события. Такая связь указывает, что чем выше негативное влияние психотравмы, тем сильнее респонденты возлагают надежды на будущее, тем самым включаются адаптационные механизмы, личность старается нивелировать дисбаланс, возникший в результате утраченных возможностей, и ожидает их удовлетворения в будущем.

Следом, изучим взаимосвязи между показателями по методикам «Шкала оценки влияния травматического события» и «Индекс жизненной удовлетворенности». Полученные результаты представим в таблице 12.

Анализ результатов показывает, что существует статистически значимая обратная корреляция между интегральными показателями обеих методик ( $r = -0,317$   $p \leq 0,05$ ). Это говорит о том, что чем выше уровень влияния психотравмы на жизнь респондента, тем ниже он субъективно оценивает удовлетворенность своей жизнью. Это может проявляться в высокой степени тревожности, снижении уровня психологического комфорта, низкой степени социально-психологической адаптации.

Таблица 12 – Матрица корреляционных взаимосвязей факторами жизненной удовлетворенности и шкалами по методике «Шкала оценки влияния травматического события» (ШОВТС)

Показатель	Корреляция	Вторжение	Избегание	Физиологическая возбудимость	Интегральный показатель ШОВТС	Интерес к жизни	Последовательность в достижении целей	Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	Положительная оценка себя и собственных поступков	Общий фон настроения	удовлетворенности (интегральный)
Вторжение	Коэффициент корреляции	1,000	,745*	,831*	,928**	-,520**	-0,250	0,014	-0,088	0,223	-,262
	Знач. (двухсторонняя)	-	0,000	0,000	0,000	0,001	0,120	0,931	0,588	0,166	0,102
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Избегание	Коэффициент корреляции	,745**	1,000	,830*	,917**	-,623**	-0,195	0,124	-0,073	-,326*	-,264
	Знач. (двухсторонняя)	0,000	-	0,000	0,000	0,000	0,228	0,445	0,654	0,040	0,099
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Физиологическая возбудимость	Коэффициент корреляции	,831**	,830*	1,000	,936**	-,532**	-0,187	0,017	-0,178	0,249	-,347*
	Знач. (двухсторонняя)	0,000	0,000	-	0,000	0,000	0,247	0,915	0,270	0,121	0,028
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Интегральный показатель ШОВТС	Коэффициент корреляции	,928**	,917*	,936*	1,000	-,606**	-0,207	0,050	-0,140	0,275	-,317*
	Знач. (двухсторонняя)	0,000	0,000	0,000	-	0,000	0,201	0,762	0,387	0,086	0,046
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Примечания											
1 ** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).											
2 * Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).											

Также наблюдается отрицательная корреляция на уровне  $p \leq 0,05$  между индексом жизненной удовлетворенности (интегральный показатель) и



субшкалой «Физиологическая возбудимость», при которой соматические проявления психотравмы, такие как раздражительность, настороженность и другие, влекут за собой снижение психологического комфорта и общую неудовлетворенность различными сторонами своей жизни. Кроме того, под влиянием психотравмы может возрасти апатия, о чем говорит обнаруженная статистически значимая обратная корреляция на уровне  $p \leq 0,01$  между интегральным показателем и всеми факторами по методике «Шкала оценки влияния травматического события» и шкалой «Интерес к жизни» по методике «Индекс жизненной удовлетворенности. Статистически значимая обратная корреляционная взаимосвязь ( $r = -0,326$   $p \leq 0,05$ ) обнаружена между субшкалой «Избегание» и субшкалой «Общий фон настроения», а значит, что стремление личности избегать любых ассоциированных с психотравмой событий ограничивает и даже исключает часть сопутствующих положительных эмоций и удовольствий, которые можно было бы испытать, если не использовать стратегию избегания, что снижает в целом оптимизм.

Далее, рассмотрим коэффициенты корреляции между полученными данными (таблица 13) по методике «Опросник временной перспективы личности» и «Индексом жизненной удовлетворенности».

Анализ данных из таблицы 13 показывает, что ориентация на фаталистическое настоящее обратно коррелирует сразу с несколькими факторами методики «Индекс жизненной удовлетворенности», а именно интересом к жизни, последовательностью в достижении целей, общим фоном настроения и индексом жизненной удовлетворенности.

Таблица 13 – Матрица корреляционных взаимосвязей факторами жизненной удовлетворенности и временной перспективы личности

Показатель	Корреляция	Негативное прошлое	Позитивное прошлое	Гедонистическое настоящее	Фаталистическое настоящее	Будущее
Интерес к жизни	Коэффициент корреляции	-,556**	0,095	-0,025	-,548**	-0,179
	Знач. (двухсторонняя)	0,000	0,562	0,878	0,000	0,268
	N	40	40	40	40	40
Последовательность в достижении целей	Коэффициент корреляции	-,399*	,340*	-0,054	-,414**	-0,052
	Знач. (двухсторонняя)	0,011	0,032	0,743	0,008	0,752
	N	40	40	40	40	40
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	Коэффициент корреляции	0,047	-0,122	0,188	-0,030	-0,029
	Знач. (двухсторонняя)	0,771	0,452	0,244	0,855	0,859
	N	40	40	40	40	40
Положительная оценка себя и собственных поступков	Коэффициент корреляции	-0,081	-0,157	-0,094	-0,083	0,053
	Знач. (двухсторонняя)	0,618	0,334	0,563	0,610	0,745
	N	40	40	40	40	40
Общий фон настроения	Коэффициент корреляции	-,441**	0,206	-0,127	-,336*	-0,064
	Знач. (двухсторонняя)	0,004	0,203	0,433	0,034	0,694
	N	40	40	40	40	40
Индекс жизненной удовлетворенности	Коэффициент корреляции	-,446**	0,071	-0,033	-0,505**	-0,109
	Знач. (двухсторонняя)	0,002	0,662	0,839	0,001	0,503
	N	40	40	40	40	40

Примечания

1 \*\* Корреляция значима на уровне 0,01 (двусторонняя).

2 \* Корреляция значима на уровне 0,05 (двусторонняя).

Личность фаталистически настроенная, склонна перекладывать ответственность за свою жизнь, обстоятельства и события на волю случая, то есть доминирует внешний локус контроля, отсюда возникает нерешительность и безынициативность и бездеятельность по отношению к будущим целям, активность сдерживается фактором предопределенности будущего.

В свою очередь, субъективно оцениваемая невозможность повлиять на реализацию желанных целей и потребностей, вызывает тревогу, неуверенность, озабоченность и, как следствие, меньшую увлеченность повседневной жизнью, ухудшением настроения и снижением степенью психологического комфорта. Выявленные в ходе анализа обратные корреляции между показателями методики «Индекс жизненной удовлетворенности» и фактором негативного восприятия прошлого, свидетельствует о наличии высокой эмоциональной напряженности, тревожности, низкой эмоциональной устойчивости и низком уровне удовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней.

В ходе статистического анализа не было выявлено статистически значимы взаимосвязей между показателями по методикам «Шкала оценки влияния травматического события» и «Опросник посттравматического роста», это значит, посттравматический рост по выборке не зависит от степени наличия и силы симптомов психотравмы.

Следующей изучаемой взаимосвязью стала связь между показателями методик «Опросник временной перспективы» и «Посттравматический рост» в экспериментальной группе. Полученные данные в ходе анализа представлены в таблице 14.

Таблица 14 – Корреляционная матрица между структурой временной перспективы и посттравматическим ростом после психотравмы

Показатель	Корреляция	Отношение к другим	Новые возможности	Сила личности	Духовные изменения	Повышение ценности жизни	Посттравматический рост
Негативное прошлое	Коэффициент корреляции	0,039	-0,183	-0,118	0,107	0,014	-0,097
	Знач. (двухсторонняя)	0,869	0,440	0,620	0,654	0,954	0,684
	N	20	20	20	20	20	20
Позитивное прошлое	Коэффициент корреляции	-0,032	0,304	0,207	0,026	0,055	0,205
	Знач. (двухсторонняя)	0,893	0,192	0,380	0,914	0,816	0,387
	N	20	20	20	20	20	20
Гедонистическое настоящее	Коэффициент корреляции	-,519*	-0,071	0,090	0,026	-0,069	-0,269
	Знач. (двухсторонняя)	0,019	0,765	0,706	0,912	0,774	0,252
	N	20	20	20	20	20	20
Фаталистическое настоящее	Коэффициент корреляции	-0,071	-0,050	0,184	0,302	0,011	0,099
	Знач. (двухсторонняя)	0,767	0,833	0,437	0,195	0,964	0,678
	N	20	20	20	20	20	20
Будущее	Коэффициент корреляции	0,119	0,001	-0,200	0,070	-0,294	-0,068
	Знач. (двухсторонняя)	0,618	0,996	0,399	0,770	0,208	0,774
	N	20	20	20	20	20	20
Примечания							
1 ** Корреляция значима на уровне 0,01 (двусторонняя).							
2 * Корреляция значима на уровне 0,05 (двусторонняя).							

Статистически значимая отрицательная корреляция между фактором гедонистического настоящего и отношением к другим ( $r = -0,519$   $p \leq 0,05$ ) указывает, что гедонистическое отношение у респондентов к настоящему

подразумевает беспечное и беззаботное взаимодействие с жизнью, нацеленность на получение удовольствий в настоящем, часто рискованное поведение, характеризуется непоследовательностью, слабым контролем эго, импульсивностью, где единственная цель – личное наслаждение и удовольствие, что влечет за собой игнорирование интересов других, меньшую близость с окружающими, нежелание тратить время и усилия на налаживание взаимоотношений.

### Выводы по второй главе

Сравнительный анализ подтвердил факт наличия симптомов психотравмы у респондентов экспериментальной группы, а также показал, что в контрольной группе показатели отношения со временем и особенности мировосприятия являются более благоприятными и обладают признаками сбалансированной перспективы.

Полученные данные в результате корреляционного, сравнительного и описательного анализа выявили индикаторы, свидетельствующие о трансформации жизненной перспективы личности в ответ на психотравму сразу по нескольким структурным компонентам: эмоционально-оценочный, ценностно-смысловой, организационно-деятельностный.

В составе эмоционально-оценочного компонента выявлено, что психотравма влечет переоценку прошлого, как неудачного, негативного, фатально заданного, тем самым снижая интерес к жизни, общий фон настроения и удовлетворенность жизнью.

Изменения в организационно-деятельностном компоненте жизненной перспективы подтвердили предположение о двух направлениях поведения в ответ на стресс после психотравмы, а именно, в части описательного статистического анализа экспериментальной группы исследовалось явление посттравматического роста и его специфика в группе с психотравмой, так наибольшую долю в структуре посттравматического роста занимает показатель «новые возможности», что говорит об активном поведении в

отношении поиска новых способов реализации целей, попытке обрести новые смыслы и переориентироваться на будущее, активность в свою очередь определяет мотивы, цели и является источником активизации потенциала личности.

Ценностно-смысловой компонент отражает значимые для личности смыслы, мотивы и ценности и ее способность понимания своего прошлого, настоящего и будущего, так в экспериментальной группе ориентация на негативное прошлое и высокий показатель симптомов избегания говорит о стремлении отделить и отдалить свое прошлое, что ведет к нарушенной темпоральной связанности опыта и порождает феномен отсроченного благополучия, когда огромное количество ожиданий смещается на будущее, данные сравнительного анализа констатируют факт переоценки будущего в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

## Заключение

Исследование, проведенное в рамках выпускной квалификационной работы, было посвящено изучению особенностей жизненной перспективы под влиянием травмирующих событий.

В теоретической части работы был проведен анализ научных работ по изучаемой проблеме. Так, под жизненной перспективой принято понимать сложную целостную картину своего прогнозируемого и ожидаемого будущего, систему целей, приоритетов, личностных ценностей и мотивов от которых зависит смысл и качество жизни личности и ее самореализация. Зачастую жизненная перспектива рассматривается, как ключевой фактор психологического благополучия. В исследовании жизненных перспектив личности принято применять типологический, прогностический, событийный и мотивационный подходы. Жизненная перспектива, как система, включает в себя ряд взаимозависимых компонентов: ценностно-смысловой (смысловые образования личности, ценностные ориентации, мотивы), эмоционально-оценочный (эмоции, чувства желания, мечты надежды), когнитивный (самосознание, самоопределение, мировоззрение), организационно-деятельностный (воля, цели и способы их достижения, планы, стратегии, формы поведения, посредством которых планы последовательно воплощаются в реальность). Каждый из этих структурных элементов может переоцениваться и меняться, когда в жизнь личности вторгается психотравма.

Психотравма относится к ненормативным кризисам, а именно к экстремальным ситуациям, которые вызывают сильные эмоциональные потрясения, стойкие негативные переживания и затрагивают значимые стороны существования личности. Исследования, посвященные кризисным состояниям и способности человека с ними справляться, показывают наличие двух основных возможностей – страдания и роста. Степень погружения в психотравму и ее влияние на личность варьируется не от масштаба самого

травматического события, а от личной значимости, актуальности, уровня сознания, специфики онтогенеза, адаптивного потенциала и других личностных особенностей. То есть не сама травма (конкретный вид травмирующего события) приводит к посттравматическому росту или, напротив, к дезадаптации личности, а то как человек обрабатывает этот опыт, какие делает выводы и как преобразует свою перспективу в ответ на событие. То же время позитивные изменения, «воспринятые выгоды» в результате психотравмы не означают отсутствие страданий и переживаний у человека, два этих процесса происходят одновременно, а не заменяют друг друга.

В результате эмпирического исследования нами были выявлены изменения сразу по нескольким компонентам структуры жизненной перспективы после психотравмы.

Неадаптивный характер изменений эмоционально-оценочного измерения жизненной перспективы респондентов экспериментальной группы отразил наличие обратной корреляции между влиянием травматического события и индексом жизненной удовлетворенности ( $r = -0,317$   $p \leq 0,05$ ). Удовлетворенность жизнью, в свою очередь, является основным компонентом благополучия человека (Д. Канеман), которое основывается на балансе позитивных и негативных эмоциональных процессов. Выявленные симптомы использования механизмов избегания или снижения интенсивности воспоминаний и переживаний о психотравме, повлекли за собой угнетение эмоционального фона психических процессов, что в целом характеризуется меньшим энтузиазмом, эмоциональным упадком, притуплением чувств, безучастностью и снижением способности получать наслаждение от повседневной деятельности.

Ценностно-смысловой подход измерения изменений в жизненной перспективе при сравнительном анализе обнаружил нарушение темпорального связывания временных модусов после психотравмы, носящих неадаптивный характер, что подтверждено актуализацией негативного



прошлого и фаталистического мышления; тенденцией к использованию форм поведения, направленного на отдаление и отделение травматического опыта; и смещением смысловых реалий на будущее. В то же время адаптивный характер изменений этого компонента представлен высоким уровнем повышения ценности жизни, который отметили у себя 70% респондентов с психотравмой.

В отношении поведенческого (организационно-деятельностного) компонента обнаружено, что травматический ответ на событие-утрату представлен двунаправленным характером поведения, как активным, так и пассивным, в части достижения поставленных целей, два эти процесса сосуществуют. Изменения по неадаптивному пути представлены выраженной ориентацией на негативное прошлое и высокой степенью фатализма, выявленной у людей после психотравмы, что обратно коррелирует с волевой сферой и влечет за собой нарушение последовательности в достижении поставленных целей, характерное для людей нерешительных, слабо мотивированных или тех, кто смирился с жизненными неудачам, с ярко выраженным внешним локусом контроля. Характер этих изменений отражает практическую жизненную позицию личности, подразумевает некую ограниченность в осознанной саморегуляции ею своего образа жизни, сниженной активности, обусловленной недостаточностью волевых усилий и решительных действий, склонностью отступать перед трудностями и безынициативностью по отношению к будущему. Одновременно с этим, в экспериментальной группе, анализ посттравматического роста выявил высокий уровень активности по отношению к поиску новых возможностей, свидетельствующий о направленном деятельном поведении в поиске новых ресурсов, источников в отношении нового реконструированного будущего. Активность же позволяет моделировать свою жизнь.

В целом, можно сделать вывод, в результате статистического и

корреляционного анализа было установлено влияние психологической травмы на структурные компоненты жизненной перспективы, что приводит к ее реконструкции.

Результаты исследования о характере трансформационных процессов в жизненной перспективе открывают возможности для дальнейшего более глубокого, детального изучения разных сторон этой проблемы и применения этих знаний в практике психологического консультирования, что способствует упорядочению стихийных событий жизни не только во временной плоскости, но и позволяет человеку после тяжелой психологической травмы, интегрировать этот опыт, внести коррективы в образ жизни и занять активную позицию по отношению к планам и целям на будущее.

Таким образом, задачи, поставленные в начале работы, были решены, цель исследования достигнута, гипотеза нашла свое подтверждение.

## Список используемой литературы

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М. : Мысль, 1991. 299 с.
2. Альбуханова-Славская К. А. Жизненные перспективы личности. М. : Изд. «Мысль», 1991. 259 с.
3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / пер. с нем. и вступ. ст. Боковикова А. М. Москва: 1995. 292 с.
4. Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций: Учебное пособие. М.: Российское педагогическое агентство, 1998. 263 с.
5. Головаха Е. И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности // Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. Л. В. Куликов. Санкт-Петербург: Питер, 2001. С. 256–269. (Хрестоматия по психологии).
6. Дружинин Н. Е. Словарь по профориентации и психологической поддержке. Кемеровский областной центр профессиональной ориентации молодежи и психологической поддержки населения, Томский центр профессиональной ориентации. 2003.
7. Егоренко Т. А., Родина Е. М. Роль временной перспективы в профессиональном самоопределении студентов. [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2015 Том 4 № 4 С. 11–15. doi: 10.17759/jmfr.2015040402 URL [jmfr\\_2015\\_4\\_n2\\_Egorenko.pdf](http://jmfr_2015_4_n2_Egorenko.pdf) (yandex.ru) (Дата обращения: 15.02.2021)
8. Завьялов В. Ю. Дистракция. Отдаление травматического материала. [Электронный ресурс] // Дианализ. Консультирование. Психотерапия. Коучинг. Медитация. URL <http://www.dianalyz.ru/newdia/Versia/Distraktion.html> (Дата обращения: 01.03.2021)
9. Ипполитова Е. А., Шведенко Ю. В. Особенности временной перспективы женщин, переживающих развод на разных стадиях брачно-

семейного цикла // Молодой ученый. 2011. №11. Т.2. С. 67-70. URL <https://moluch.ru/archive/34/3928/> (Дата обращения: 16.11.2019).

10. Квасова О. Г. Трансформация временной перспективы личности в экстремальной ситуации (обзор исследований). Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология. 2011. №4. С. 109-117.

11. Козлов Н. Психологос. Энциклопедия практической психологии. М.: ЭКСМО. 2014. 752 с.

12. Ковалев В. И. Особенности личностной организации времени жизни // Гуманистические проблемы психологической теории. М., 1995. С. 179–184

13. Корвяков В. М. Психотравматология. Монография. М.: Наука, 2005. 290 с.

14. Кроник А. А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования, диагностики и коррекции: дис. в виде науч. докл. д-ра психол. наук. М., 1994. 171 с.

15. Купчигина И. М., Недбаева К. М. Теоретические подходы к изучению структуры временной перспективы в психолого-педагогических исследованиях // Молодой ученый. 2017. №48. С. 156–158. URL <https://moluch.ru/archive/182/46852/> (Дата обращения: 04.11.2019).

16. Лакосина Н. Д., Ушаков Г. К. Медицинская психология. 2-е и переработан. и доп. М.: Медицина, 1984, 272 с.

17. Логинова Н. А. Вопросы психологии, №1, 1985 Жизненный путь человека как проблема психологии [Электронный ресурс]: Новосибирский государственный педагогический университет. URL [https://prepod.nspu.ru/pluginfile.php/14313/mod\\_resource/content/0/met.prob.psiikh.Loginova\\_ZHiznennyi\\_put941.pdf](https://prepod.nspu.ru/pluginfile.php/14313/mod_resource/content/0/met.prob.psiikh.Loginova_ZHiznennyi_put941.pdf) (Дата обращения: 15.10.2019).

18. Логинова Н. А. Проблемы жизненного пути в трудах С. Л. Рубинштейна и жизненного цикла в исследованиях Б. Г. Ананьева. Философско-психологическое наследие С. Л. Рубинштейна. Институт

психологии РАН, 2011. С. 323–338 URL <http://rubinstein-society.ru/engine/documents/document420.pdf> (Дата обращения: 15.10.2019)

19. Логинова Н. А. Некоторые итоги развития биографического метода в психологии в XX веке. [Электронный ресурс]: Методология и история психологии. 2006. Том 1. Выпуск 2. URL [http://mhp-journal.ru/upload/2006\\_v1\\_n2/2006\\_v1\\_n2\\_07.pdf](http://mhp-journal.ru/upload/2006_v1_n2/2006_v1_n2_07.pdf) (Дата обращения: 10.11.2019)

20. Магомед-Эминов М. Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация // Вестник МГУ. Сер. Психология. 1996. № 4. С. 26–35.

21. Мазур Е. Психическая травма и психотерапия [Электронный ресурс] // Московский психотерапевтический журнал, 2003, №1. С. 31–50 URL [https://psyjournals.ru/files/22394/mpj\\_2003\\_n1\\_Mazur.pdf](https://psyjournals.ru/files/22394/mpj_2003_n1_Mazur.pdf) (Дата обращения: 01.03.2021)

22. Мандрикова Е. Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности // Психол. журн. 2008. Т. 29, № 4. С. 54–65

23. Мардахаев Л. В. Социальная педагогика: краткий словарь понятий и терминов. РГСУ. 2016. 440 с.

24. Мясищев В. Н. Психология отношений: избранные психологические труды; Ред. А. А. Бодалев. Москва: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. 356 с.

25. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего; под ред. Д. А. Леонтьева. М., 2004. 608 с.

26. Одинцова М. А. Классификация психологических травм. [Электронный ресурс]: URL [https://studme.org/141897/psihologiya/klassifikatsiya\\_psihologicheskikh\\_travm](https://studme.org/141897/psihologiya/klassifikatsiya_psihologicheskikh_travm) (Дата обращения: 12.11.2019).

27. Панок В. Г. Социальная активность личности старшеклассника: автореф. дис. кан. псих. наук. Киев, 1999. 131 с.

28. Пантелеева В. В., Арбузенко О. И. Психология кризисных состояний личности. Учебное пособие [Электронный ресурс]: Репозиторий

ТГУ. URL <https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/335/1/Пантелеева%201-137-10.pdf> (Дата обращения: 30.10.2019)

29. Пантелеева В. В., Богомолова Д. А. Исследование мотивационных детерминант конструктивной жизненной перспективы // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. № 06 (июнь). URL: <http://e-koncept.ru/2017/170128.htm> (Дата обращения: 01.03.2020).

30. Петрова Е. А. Феномен психотравмы: теоретический аспект [Электронный ресурс]: Киберленинка. Научная электронная библиотека. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-psihotravmy-teoreticheskiy-aspekt> (Дата обращения: 25.10.2019).

31. Платонов К. К. Структура и развитие личности. М.: Наука, 1986. 256 с.

32. Полетаева А. В. Трансформация смысловой сферы личности в отдалённом периоде переживания травматического события // Вестник Кемеровского Государственного Университета. Кемерово: Компания «ЮНИТИ», 2005. № 2 (22).

33. Психологическая травма [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. URL [https://ru.wikipedia.org/wiki/Психологическая\\_травма](https://ru.wikipedia.org/wiki/Психологическая_травма) (Дата обращения: 10.11.2019).

34. Ральникова И. А. Жизненные перспективы личности в научной парадигме психологического знания. [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. Киберленинка. URL <https://cyberleninka.ru/article/n/z-hiznennye-perspektivy-lichnosti-v-nauchnoy-paradigme-psihologicheskogo-znaniya/viewer>. (Дата обращения: 1.10.2019).

35. Решетников М. М. Психическая травма. СПб.: Восточно-Европейский институт Психоанализа, 2006.

36. Сырцова А., Митина О. В., Дж. Бойд, Давыдова И. С., Ф. Зимбардо и др. [Электронный ресурс]: Культурно-историческая

психология 4/2007. URL [http://psyjournals.ru/files/7279/kip\\_2007\\_n4\\_Sircova.pdf](http://psyjournals.ru/files/7279/kip_2007_n4_Sircova.pdf) с. 20 (Дата обращения: 1.10.2019)

37. Тарабрина Н. В. Основные итоги и перспективные направления исследований посттравматического стресса // Психол. журн. 2003. Том 24, № 4. С. 5–18.

38. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. - СПб.: Питер, 2001.

39. Титаренко Т. М. Пространственно-временные измерения жизненного мира личности в онтогенетической плоскости. // Психология личности и время. Тезисы докладов. Т. 1. Черновцы, 1991. С.17–20.

40. Трунов Д. Процесс психологического консультирования // Журнал практического психолога. Специальный выпуск: Мастерская психологического консультирования Дмитрия Трунова. 2006. № 4. С 29–37

41. Шашмурина Ю. Ф. Влияние психотравмы на жизненную перспективу личности // Молодой ученый. 2020. № 10 (300). С. 217-220. URL: <https://moluch.ru/archive/300/67902/> (дата обращения: 07.12.2020).

42. Шашмурина Ю. Ф. Исследование влияние психотравмы на жизненную перспективу личности // Молодой ученый. 2020. № 48 (338). С. 137–140. URL: <https://moluch.ru/archive/338/75700/> (дата обращения: 01.03.2021).

43. Ширран М., Ширран М., Нажми на кнопку «Пауза». Уникальная методика управления собственной жизнью. М.: Эксмо, 2015, 368 с.

44. Bozena Burzynska, Maciej Stolarski. Rethinking the Relationships Between Time Perspectives and Well-Being: Four Hypothetical Models Conceptualizing the Dynamic Interplay Between Temporal Framing and Mechanisms Boosting Mental Well-Being. [e-resource]: Front. Psychol., 05 June 2020 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01033> (accessed:06.15.2020)

45. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2001). Posttraumatic growth: The positive lessons of loss. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction & the experience of loss*. American Psychological Association.
46. Lawrence G. Calhoun, Richard G. Tedeschi. *The Foundations of Posttraumatic Growth: New Considerations*. University of North Carolina-Charlotte. p.93–102 [e-resource]: *Psychological Inquiry* 2004. Vol. 15. No.1. <https://sites.uncc.edu/ptgi/wp-content/uploads/sites/9/2013/01/PTG-NewConsidertrns-2004.pdf> (accessed:01.15.2020)
47. Loftus E., Palmer J. *Reconstruction of Automobile Destruction // Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* 1974. 13, p. 585–589 [e-resource]: *AutomobileDestruction.pdf* (accessed:03.03.2021)
48. Malgorzata Sobol-Kwapińska, Tomasz Jankowski, Aneta Przepiorka, Ike Oinyshi, Piotr Sorokowski, and Philip Zimbardo. *What Is the Structure of Time? A Study on Time Perspective in the United States, Poland*. [e-resource]: *Psychol.*, 01 November 2018 / <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02078> (accessed: 01.06.2020)
49. Tedeschi, R. G., Kaitlin Luna (2019). *Interview Speaking of Psychology: Transformation After Trauma*. DC: American Psychological Association. [e-resource]: <https://www.apa.org/research/action/speaking-of-psychology/transformation-trauma> (accessed: 01.06.2020)
50. Zimbardo Ph. & Boyd J. *The Time Paradox: The new psychology of time that will change your life*. Random House .Penguin. 368 p.



## Приложение А

### Таблицы первичных данных

Таблица А.1 – Результаты методики «Шкала оценки влияния травматического события»

Номер анкеты респондентов	Группа	Вторжение	Избегание	Физиологическая возбудимость	Интегральный показатель
1	Экспериментальная	14	8	7	29
2	Экспериментальная	23	9	9	41
3	Экспериментальная	17	26	15	58
4	Экспериментальная	19	12	6	37
5	Экспериментальная	19	31	14	64
6	Экспериментальная	8	19	2	29
7	Контрольная	6	7	1	14
8	Экспериментальная	13	23	9	45
9	Экспериментальная	21	19	17	57
10	Контрольная	4	8	3	15
11	Экспериментальная	19	17	11	47
12	Контрольная	7	9	2	18
13	Экспериментальная	14	18	15	47
14	Экспериментальная	23	32	12	67
15	Экспериментальная	16	14	12	42
16	Контрольная	8	13	5	26
17	Экспериментальная	22	32	13	67
18	Контрольная	6	7	1	14
19	Контрольная	6	10	6	22
20	Экспериментальная	19	21	17	57
21	Контрольная	7	12	6	25
22	Контрольная	3	8	3	14
23	Контрольная	5	11	7	23
24	Контрольная	7	9	4	20
25	Экспериментальная	16	19	9	44
26	Контрольная	9	12	7	28
27	Экспериментальная	12	22	12	46

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

Номер анкеты респондентов	Группа	Вторжение	Избегание	Физиологическая возбудимость	Интегральный показатель
28	Экспериментальная	17	14	11	42
29	Экспериментальная	22	19	12	53
30	Экспериментальная	23	26	17	66
31	Экспериментальная	16	19	14	49
32	Контрольная	11	15	8	34
33	Контрольная	12	13	7	32
34	Контрольная	12	14	8	34
35	Контрольная	8	14	8	30
36	Контрольная	9	11	6	26
37	Контрольная	11	15	8	34
38	Контрольная	7	12	6	25
39	Контрольная	8	13	7	28
40	Контрольная	9	14	7	30

Таблица А.2 – Нормы для методики «Шкала оценки влияния травматического события»

Уровень	Вторжение	Избегание	Физиологическая возбудимость	Интегральный показатель
высокий	23-35	25-40	23-35	Меньше 30
средний	14-22	17-24	14-22	30-50
низкий	13 и меньше	16 и ниже	13 и ниже	Больше 50

Продолжение Приложения А

Таблица А.3 – Результаты методики «Опросник временной перспективы»  
Ф. Зимбардо

Группы	Негативное прошлое	Позитивное прошлое	Гедонистическое настоящее	Фаталистическое настоящее	Будущее
Экспериментальная	1,90	3,11	3,07	2,56	3,38
Экспериментальная	3,00	3,11	2,93	2,67	3,77
Экспериментальная	1,40	3,22	2,87	2,78	3,08
Экспериментальная	2,60	3,56	3,40	2,89	3,31
Экспериментальная	2,50	4,00	3,40	3,44	3,08
Экспериментальная	2,60	4,78	2,93	2,11	3,77
Контрольная	2,70	2,67	3,18	2,89	3,22
Экспериментальная	2,80	3,56	3,33	4,11	2,23
Экспериментальная	2,60	3,67	3,20	3,22	3,15
Контрольная	1,20	3,00	3,40	2,33	3,11
Экспериментальная	3,20	3,67	3,07	3,11	4,77
Контрольная	2,50	3,56	3,22	2,67	2,89
Экспериментальная	2,90	3,33	3,11	3,78	3,08
Экспериментальная	4,10	2,67	2,93	3,22	3,77
Экспериментальная	4,20	3,11	2,89	3,33	3,85
Контрольная	1,40	3,11	3,16	2,11	3,46
Экспериментальная	3,70	2,89	3,20	3,08	3,89
Контрольная	2,10	3,65	3,00	2,33	3,11
Контрольная	2,60	3,33	3,21	2,56	2,78
Экспериментальная	3,70	2,56	3,47	4,00	3,59
Контрольная	3,20	3,22	2,78	2,56	3,31
Контрольная	3,20	2,67	2,89	2,89	3,15
Контрольная	2,10	3,67	3,20	3,22	3,45
Контрольная	2,70	2,59	3,40	3,44	3,38
Экспериментальная	4,10	2,89	2,93	3,23	3,46
Контрольная	1,40	3,33	3,38	2,89	2,69
Экспериментальная	2,10	3,07	2,89	2,76	3,38
Экспериментальная	2,90	2,67	2,87	2,56	4,08
Экспериментальная	3,20	3,56	3,07	4,11	4,23
Экспериментальная	3,70	2,56	3,40	3,22	3,89
Экспериментальная	4,10	2,44	3,07	2,78	4,00
Контрольная	1,20	2,88	3,40	2,33	3,46
Контрольная	2,60	3,67	3,37	2,56	3,34
Контрольная	2,10	3,22	3,08	2,33	3,31
Контрольная	2,50	3,56	3,40	2,67	2,89
Контрольная	1,40	3,37	3,33	3,40	3,46

## Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.3

Группы	Негативное прошлое	Позитивное прошлое	Гедонистическое настоящее	Фаталистическое настоящее	Будущее
Контрольная	2,10	2,67	2,93	2,07	3,67
Контрольная	1,90	3,56	3,33	3,08	2,23
Контрольная	2,40	4,00	3,44	2,78	2,23
Контрольная	1,40	3,22	3,15	2,89	3,38

Степень выраженности временной перспективы по таблицам норм:

0-2,5 – низкая; 2,6-3,5 – средняя; 3,6-5 – высокая

Таблица А.4 – Результаты методики «Посттравматический рост»

Группа*	Отношение к другим	Новые возможности	Сила личности	Духовные изменения	Повышение ценности жизни	Посттравматический рост
Экспериментальная группа (с психотравмой)	18	17	16	6	11	68
Экспериментальная группа (с психотравмой)	13	17	8	2	13	53
Экспериментальная группа (с психотравмой)	29	24	20	5	15	93
Экспериментальная группа (с психотравмой)	11	18	12	4	14	59
Экспериментальная группа (с психотравмой)	14	11	12	5	6	48
Экспериментальная группа (с психотравмой)	7	23	19	5	15	69
Экспериментальная группа (с психотравмой)	5	19	18	9	13	64

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.4

Группа*	Отношение к другим	Новые возможности	Сила личности	Духовные изменения	Повышение ценности жизни	Посттравматический рост
Экспериментальная группа (с психотравмой)	13	24	18	5	14	74
Экспериментальная группа (с психотравмой)	18	25	20	8	13	84
Экспериментальная группа (с психотравмой)	8	23	17	3	15	66
Экспериментальная группа (с психотравмой)	30	15	8	5	15	73
Экспериментальная группа (с психотравмой)	15	10	15	7	12	59
Экспериментальная группа (с психотравмой)	6	24	8	4	11	53
Экспериментальная группа (с психотравмой)	5	19	18	9	13	64
Экспериментальная группа (с психотравмой)	29	24	20	5	15	93
Экспериментальная группа (с психотравмой)	18	17	16	7	12	70
Экспериментальная группа (с психотравмой)	10	21	6	4	11	52
Экспериментальная группа (с психотравмой)	24	20	15	8	10	77
Экспериментальная группа (с психотравмой)	12	16	20	2	15	65
Экспериментальная группа (с психотравмой)	14	15	13	9	7	58

Продолжение приложения А

Таблица А.5 – Нормы для методики «Опросник посттравматического роста»

Уровень	Посттравматический рост	Отношение к другим	Новые возможности	Сила личности	Духовные ценности	Повышение ценности жизни
Низкий	0-32	0-14	0-9	0-7	0-3	0-6
Средний	33-63	15-24	10-15%	8-15	4-6	7-11
Высокий	64-105	25-35	16-25%	16-20	7-10	12-15

Таблица А.6 – Результаты методики «Индекс жизненной удовлетворенности»

Группа	Интерес к жизни	Последовательность в достижении целей	Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	Положительная оценка себя и собственных поступков	Общий фон настроения	Индекс жизненной удовлетворенности
Экспериментальная	8	5	5	8	8	34
Экспериментальная	7	7	6	7	8	35
Экспериментальная	6	8	8	8	8	38
Экспериментальная	7	7	7	5	8	34
Экспериментальная	5	2	6	7	6	26
Экспериментальная	5	8	8	8	7	36
Контрольная	7	5	7	7	7	33
Экспериментальная	0	4	3	7	2	16
Экспериментальная	3	6	6	3	7	25
Контрольная	8	8	4	6	8	34
Экспериментальная	5	8	5	3	8	29
Контрольная	8	6	7	7	8	36
Экспериментальная	6	7	6	2	8	29
Экспериментальная	3	3	3	2	5	16
Экспериментальная	7	6	5	3	7	28
Контрольная	7	6	7	6	8	34
Экспериментальная	5	7	8	6	7	33
Контрольная	8	8	3	3	8	30
Контрольная	7	6	5	2	7	27

Продолжение приложения А

Продолжение таблицы А.6

Группа	Интерес к жизни	Последовательность в достижении целей	Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	Положительная оценка себя и собственных поступков	Общий фон настроения	Индекс жизненной удовлетворенности
Экспериментальная	5	4	7	3	6	25
Контрольная	8	7	7	7	8	37
Контрольная	6	7	7	8	6	34
Контрольная	8	8	5	3	8	32
Контрольная	5	5	8	8	5	31
Экспериментальная	5	4	7	7	7	30
Контрольная	7	6	8	7	7	35
Экспериментальная	7	8	5	6	8	34
Экспериментальная	6	6	6	7	6	31
Экспериментальная	7	5	7	8	7	34
Экспериментальная	6	6	7	8	7	34
Экспериментальная	5	6	8	8	6	33
Контрольная	8	8	7	6	8	37
Контрольная	8	8	6	7	6	35
Контрольная	8	7	6	8	6	35
Контрольная	6	8	8	7	7	36
Контрольная	7	8	5	8	8	36
Контрольная	8	5	6	7	8	34
Контрольная	8	6	7	8	8	37
Контрольная	6	7	8	5	7	33
Контрольная	7	7	7	5	6	32

Уровень жизненной удовлетворенности и его показателей по таблицам норм: для субшкал: 0-2 – низкий; 3-5 – средний; 6-8 – высокий. Для интегрального показателя: менее 24 – низкий; 25-30 – средний; 31-40 – высокий.