

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 Исследование взаимосвязи психотравмы с изменением жизненной перспективы личности на примере развода

Студент

В.А. Махов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный  
руководитель

к.псих.н., Т.В. Чапала

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

Тольятти 2021

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические основы проблемы формирования жизненной перспективы в зрелом возрасте во взаимосвязи с психотравмой.....	8
1.1 Психологическая характеристика зрелого возраста.....	8
1.2 Жизненная перспектива и ее формирование в зрелом возрасте.....	25
1.3 Психотравма и ее влияние на развитие личности зрелого человека.....	34
Глава 2 Эмпирическое исследование связи психотравмы с изменением жизненной перспективы личности.....	45
2.1 Организация исследования.....	45
2.2 Методы исследования.....	46
2.3 Обработка и обсуждение результатов исследования.....	49
Заключение.....	79
Список используемой литературы.....	83
Приложение А Результаты психодиагностики испытуемых по тесту PANAS.....	91
Приложение Б Результаты психодиагностики по тесту Уэсманна-Рикса..	93
Приложение В Результаты психодиагностики испытуемых по тесту жизнестойкости.....	95
Приложение Г Результаты психодиагностики по тесту ZPT Зимбардо....	97
Приложение Д Результаты психодиагностики испытуемых по методике Швалба.....	99
Приложение Е Результаты корреляционного анализа результатов мужчин и женщин.....	103

## Введение

Проблема переживания психологических травм самой различной этиологии является актуальной проблемой, обостряющейся в условиях современной социальной жизни. Количество стрессовых и психотравмирующих факторов постоянно растет. К ним относятся факторы социально-экономического характера (сложности трудоустройства, безработица, инфляция, увеличение разрыва между богатыми и бедными слоями населения), социально-психологического характера (непостоянство социальных отношений, отсутствие поддержки со стороны общества, особенно – для молодых людей), внутриличностного характера (социальная незрелость, одиночество и т.п.).

Современная жизнь характеризуется условиями постоянного стресса и наличием психотравмирующих ситуаций. Ускорение технического прогресса, постоянная погоня за материальными благами, увеличение разрыва между богатыми и бедными слоями населения, которая приводит к несоответствию желаемого и действительного – все эти факторы влекут за собой возникновение психотравм самой различной природы. Психотравму, можно определить, как жизненное событие или ситуацию, которая не только оказывает влияние на самые значимые стороны существования человека, но и приводит его к глубокому и длительному переживанию.

Несмотря на значительное количество научных работ, связанных с институтами брака и семьи, их развитием, укреплением и значимостью в общественной жизни, наименее изученным является такой аспект брака, как его расторжение (развод). Учитывая высокий процент разводов среди молодых семей, проблема переживаний психологической травмы, как молодых, так и взрослых людей после развода приобретает очень важное значение.

В конечном итоге, актуальность и важность исследования обусловлена как высокой социальной значимостью проблемы, так и сравнительно недостаточной ее изученностью.

Цель исследования – установить гендерные особенности взаимосвязи психотравмы с изменением жизненной перспективы личности (на примере развода).

Объект исследования – взаимосвязь психотравмы с изменением жизненной перспективы личности.

Предмет исследования: гендерные особенности взаимосвязи психотравмы с изменением жизненной перспективы личности.

Гипотеза исследования состоит в следующем: психологическая травма приводит к изменению жизненной перспективы личности. Данная гипотеза раскрывается в следующих положениях:

- жизненная перспектива людей, переживших психологическую травму отличается от жизненной перспективы людей, не переживших психотравму);

- в переживании психотравмы и особенностях ее влияния на жизненные перспективы существуют гендерные различия: развод, как психологическая травма оказывает негативное влияние на эмоциональную сферу как мужчин, так и женщин, однако женщины переживают его эмоционально тяжелее;

- изменение жизненной перспективы связано с особенностями переживания психологической травмы – чем сильнее переживание психотравмы, тем сильнее изменение жизненной перспективы личности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- в соответствии с теоретическим основанием работы обосновать выбор психодиагностического инструментария;

- на основе эмпирического исследования определить, имеются ли гендерные особенности связи между психотравмой и изменением жизненной перспективы личности в результате развода;

- разработать практические рекомендации по преодолению кризисных состояний, возникших в результате развода как психологической травмы.

Теоретико-методологическую основу исследования составили труды ряда отечественных и зарубежных авторов. В частности, установлено, что влияние

психотравмирующих событий на психику человека и посттравматические стрессовые расстройства изучаются преимущественно с позиций психологии эмоциональной сферы личности с выделением различных уровней, факторов, которые обуславливают возникновение и протекание стресса копинга и способов преодоления стресса, факторов социальной дезадаптации, личностных качеств, в частности жизнестойкости С. Мадди, Д.А. Леонтьев. Однако, наименее изученным аспектом, на наш взгляд, оказывается влияния психотравмы на временную перспективу, которая является основой для множества психологических феноменов: целеполагания и жизненных планов, переживания психологического благополучия или наоборот – депрессии, формирования социальных отношений.

Методы исследования:

– теоретические методы: анализ, синтез и обобщение теоретических источников по проблеме исследования;

– эмпирические методы;

– статистические методы исследования: описательная статистика (средние значения и частота), U-критерий Манна-Уитни, корреляционный анализ. Обработка данных проводилась при помощи программ Microsoft Excel и SPSS 23.0.

Методики исследования:

– методика PANAS (Д. Уотсон и А. Теллеген);

– методика самооценки эмоциональных состояний (А. Уэсманн, Д. Рикс);

– методика изучения жизнестойкости (С. Мадди);

– опросник временной перспективы ZPTI (Ф. Зимбардо);

– методика исследования жизненных перспектив (Ю.М. Швалб).

Эмпирическая база исследования: центр психологии и психотерапии «Мой мир» (Самарская область, г. Тольятти). Исследование охватывало выборку 80 человек в возрасте от 26 до 48 лет. Из них 40 чел. – переживших развод (основная группа) и 40 чел. – контрольная группа (состоящие в браке).

Продолжительность времени после развода составляет от 6 месяцев до 5 лет (в среднем 2,4 года).

Научная новизна исследования заключается в выявлении гендерных особенностей взаимосвязи, которая образуется в результате развода между психотравмой и изменением жизненной перспективы личности.

Теоретическая значимость исследования заключается в углублении знаний и уточнении психологического содержания понятий «психологическая травма» и «временная перспектива личности».

Практическая значимость исследования состоит в том, что результаты исследования могут быть использованы в практике семейного консультирования и формирования программ психологических тренингов для клиентов, переживших развод.

Обоснованность и достоверность результатов, положений, выводов и рекомендаций обеспечивается непротиворечивостью исходных методологических положений, теоретическим анализом поставленных проблем, адекватностью методов и методик исследования целям и задачам работы, обеспечением репрезентативности выборки, а также применением методов математической статистики для обработки полученных данных (компьютерная программа, SPSS 23.0).

Личное участие автора в организации и проведении исследования заключалось в создании программы исследования, подборе диагностической батареи методик, непосредственном проведении исследования и обработке его результатов.

На защиту выносятся следующие положения:

– жизненная перспектива людей, переживших психологическую травму отличается от жизненной перспективы людей, не переживших психотравму. В частности, различия заключаются в оценке психотравмирующего фактора, а именно – семейной жизни. Основная группа оценивает прошлый и свой эмоциональный фон опыт как негативные относительно контрольной группы;

– развод, как психологическая травма оказывает негативное влияние на эмоциональную сферу как мужчин, так и женщин, однако женщины переживают его эмоционально тяжелее. Отчасти это может быть обусловлено более высокими показателями жизнестойкости мужчин. В оценке жизненных перспектив после развода различия между гендерными группами заключаются в том, что у женщин в отдаленной перспективе повышается ранг семейной сферы и здоровья, а у мужчин – работы и самореализации;

– различные эмоциональные переживания приводят к переоценке сфер деятельности и самореализации личности: низкая уверенность в себе (беспомощность) влечет более высокую значимость материальной сферы и денег; высокая подавленность приводит к росту значимости семейной сферы (поддержке близких людей); высокая приподнятость означает более высокую значимость работы и карьеры (по сути положительный эффект, это более высокая мотивация к работе); стремление к участию в общественной и политической жизни связано с более высокой энергичностью; более высокий интегральный показатель эмоциональной сферы (ее позитивное состояние) снижает значимость заботы о здоровье (также видимо, верно и обратное – тяжелое эмоциональное состояние приводит к росту психосоматических расстройств, что влечет за собой повышенное внимание к здоровью).

Апробация и внедрение результатов работы велись в течение всего исследования при центре психологии и психотерапии «Мой мир»

Структура магистерской диссертации состоит из введения, двух глав, одна из которых – теоретическая, другая – эмпирическая, заключения, списка литературы и приложений. Включает 22 таблицы, 12 рисунков и 79 источников в списке литературы, а также 7 приложений. Основной текст работы изложен на 90 страницах.

# **Глава 1 Теоретические основы проблемы формирования жизненной перспективы в зрелом возрасте во взаимосвязи с психотравмой**

## **1.1 Психологическая характеристика зрелого возраста**

Анализ психологической литературы позволяет рассматривать ранний этап зрелого возраста (период от 20 до 40 лет) в совокупности двух фаз.

Первая фаза ранней зрелости (примерно от 20 до 30 лет) демонстрирует совпадение с человеческой молодостью, это обзор общего прогресса в психофизиологических процессах. Как отмечает Б. Ананьев, психическая активность у ранних взрослых людей специализирована на определенной деятельности, например, профессиональной, она достигает своего наивысшего уровня в среднем и позднем взрослом возрасте [4].

Основные особенности периода ранней зрелости:

– оптимальная физическая и половая зрелость (молодые люди здоровы, сильны, устойчивы, энергичны, способны к деторождению). Обладатели спортивных рекордов и призеры Олимпийских игр доказывают, что возрастные свойства ранней зрелости – это идеальное время для сенсомоторного развития. Победительница Олимпийских игр среди женщин в среднем имеет возраст в 23,6 года, у мужчин – 25,3 года. Некоторые спортивные виды имеют более широкий диапазон лимита возраста для высших достижений от 24 до 35 лет. Например, возраст в дисциплине толкания ядра находится в диапазоне от 26 до 32 лет; в метании диска от 24 до 35 лет;

– большая часть психофизиологической деятельности достигает точки наивысшего развития в возрасте около 25 лет, и сохраняется на данном уровне примерно до 40 лет [39]. В частности, исследования П.П. Лазарева с сотрудниками, которые посвящены рассмотрению чувствительности разных модальностей (кинестезия, слух, периферическое зрение) предоставили возможность вывода, что чувствительность «центра периферического зрения, слуха, центров движения зависима от возраста [44]. В то же время, пороговое

значение, полученное в возрасте 20 лет, по мнению П.П. Лазарева, может быть использовано в качестве оптимального ориентира для сенсорики, по которому можно определить возраст любого человека. Лазаревым на 20-летнем рубеже отмечаются максимальные показатели чувствительности зрения, слуха, центров движения [44]. Но в дальнейших трудах Ш. Шварци С.В. Кравкова показали, что эта сенсорная максимума достигается к 25 годам. Поэтому ощущения достигают своего наибольшего развития к 25 годам, и у большинства людей остаются на этом уровне до 40 лет [72];

– социально-психологический опыт активно обогащается (включая все виды социальной деятельности, принимая различные роли в обществе). Ранний возраст характеризуется наступлением независимости (переходом к независимости): отходом от родителей, выбором спутника жизни, вступлением в брак и семейным решением, рождением детей и их воспитанием. Еще одним ключевым фактором является трудоустройство и постоянное место проживания, продвижение по службе, карьерный успех, профессиональное обучение.

Вторая фаза раннего взрослого возраста (от 30 до 40 лет) обладает рядом особенностей: приобретение нового общественного статуса, который устанавливает разнообразные права и обязанности взрослого человека в различных сферах жизнедеятельности (общество, профессия, семья), социальных и профессиональных объединениях.

Вторая фаза характеризуется рядом следующих базовых особенностей:

– характеристики ее социальной активности в развитии взрослого человека, достижении статусного, предустойчивого, конечно же, кризисного состояния. Как уже говорилось выше, человек всегда сугубо историчен, то есть является продуктом своего исторического двигателя. Первое место в понятии социальной активности взрослого человека занимает система социальных отношений и коммуникаций, в которые он вовлечен. Кроме того, личностное социально-психологическое развитие зависит от его статуса в том смысле личности, который определяет потенциал его функционирования. Б.Г. Ананьев

при описании развития личностного статуса подчеркивал, что с рождения это основано в специфической для общества среде и определяется положением человека на основе его родительского статуса, его экономического статуса, его политического, правового статуса, образования или профессии. При начале самостоятельной социальной или профессиональной деятельности уже сложилось собственное состояние человека, и оно может измениться в дальнейшем, в то же время, сохранив главную ценностную традицию прежнего статуса. Итак, в раннем возрасте человек строит свой собственный образ жизни, свой собственный статус, осваивает новые социальные и профессиональные роли [4];

– интеграция профессиональной и социальной роли. На данном этапе своей жизни ключевой формой социальной активности человека является функция профессионала, приобретающего профессиональный опыт. Профессиональная деятельность позволяет человеку в полной мере использовать свои ресурсы. Ценность индивидуальных действий часто позволяет самовыражаться, использовать свои способности, связанные с творческими возможностями. В данной особенности интересными являются итоги лонгитюдного исследования Т.П. Емельяновой, предполагавшей, что в рамках раннего взрослого времени имеется небольшой отрезок, отличающийся относительным внутренним покоем – стадия карьеры (23 – 35 лет). Он базируется на обучении индивидов, укреплении социального и профессионального статуса, обеспечении семьи [27]. Заметим, что эта особенность проявляется у разных категорий людей. Для одних удовлетворенность жизнью связана с работой, для других они имеют ограниченный доступ к своим возможностям роста и знакомятся с невозможностью реализовать свои планы по профессиональной карьере. Источником удовлетворенности жизнью для таких личностей являются в основном брак и личные интересы;

– изменения в системе субъектно-личностных и социальных ценностей создаются самой социальной деятельностью. Субъектная система человеческой

природы существует с целью жизненного плана, разума и цели. Одной из существенных ситуаций в формировании субъектных ценностей для индивида является формирование сущностных убеждений и установок, а существенным способом обоснования ценностей и принципов является оптимизация личности для достижения оптимума (акме) в своем развитии [49].

Концепция зрелости является предметом изучения зарубежных психологов. В частности, В.П. Позняков ссылается на исследования Дугласа Хита, которым еще в 1960-х годах были систематизированы определения в рамках научной психологической литературы. Д. Хит обнаружил высокую степень корреляции во взглядах 35 экспертов и 43 представителей-неспециалистов в этой сфере [59].

Общие факторы для всех определений были следующими:

- реальность суждений – выводы разумны, реалистичны и объективны;
- чувство социальности – доброта, сострадание, тепло и дружелюбие с другими людьми;
- личная любовь – глубина дружеских отношений, нежность, личное участие;
- адаптивность – гибкость; способность откладывать собственные потребности, согласовывать потребности с другими и собственными нуждами;
- интегрированность – гармоничный, сбалансированный, постоянный;
- независимость – уверенность в себе; чувство самодостаточности, автономии;
- самоконтроль – не так легко разочаровывается и расстраивается; страдает нервозностью; может контролировать эмоции;
- самопринятие – самоуважение, уверенность в себе;
- уважение и принятие ценности других людей и их взглядов – терпимость; внимание к чужому мнению;
- принятие чужих ограничений;

- сильные ценности – смысл жизни или тенденция; преимущества убеждений, философия жизни;
- целостность – искренность; соблюдение своего слова и честность; поступки по своей воле;
- творчество – креативность, продуктивная генеративность;
- открытость для новых впечатлений – получение идей и роста.

Специалисты также дополнительно отмечали другие определенные черты:

- широкий круг интересов – интерес во многих видах деятельности;
- щедрый, альтруистический – дар и служение другим и их благополучию;
- чувствительность – способность понимать других людей;
- счастливый брак – счастливая семейная жизнь, близкие родственники и любящие родители;
- эмпатия – интуитивность; проникательность к жизни других; понимание других.

Дж. Гринберг предложил модель психологической зрелости в контексте самодостаточности, межличностной самодостаточности и социальной самодостаточности [19].

Исследование Т.Н. Ерофеевой и сотрудников ее лаборатории показало возрастную разницу в ценностных ориентирах персонала [28]. Например, если жилищно-бытовые условия жизни важны для работников в возрасте 20-30 лет, потому как данный период означает становление отношений в семье, то для работников в возрасте 30-40 лет основные ценностные ориентации сосредотачиваются на условиях труда (санитария, техническая безопасность, оснащение оборудованием) и отдыха.

Ранний взрослый период характеризуется стабилизацией морального состояния взрослого человека. Он характеризуется новым набором эмоциональных переживаний, которые имеют даты ранней зрелости. Среди них у родителей преобладают эмоции, которые сочетают в себе радость общения с

ребенком, привязанность, чувство взаимного доверия, чуткость к его потребностям, а также олицетворяют восхищение им [17].

Между представителями противоположного пола были созданы тесные отношения, которые сопровождаются созданием чувства любви – сильного и относительно устойчивого человеческого чувства и детерминированного физиологическими сексуальными потребностями. Оно представляет собой набор положительных эмоций, таких как интерес, возбуждение, удовольствие и радость [18]. Часто любовь находится в соединении с чувством ревности, которое может выражать эмоции гнева, печали, злости.

Динамический атрибут в эмоциональной сфере во взрослом возрасте представлен в работах М.В. Ермолаевой [26]. Исследователи считают, что мужчинами от юношеского до преклонного возраста проявляется меньшая эмоциональность, нежели женщинами. Эмоциональные свойства включают в себя особую эмоциональную возбудимость, энергию и длительность эмоций. В результате упомянутого выше исследования исключительное и эмоциональное переживание снижалось с возрастом, а эмоции увеличивали длительность переживания. В результате, если у молодых женщин (15 – 20 лет, 21-30 лет), юношей и молодых парней (15-20 лет, 21-30 лет, 31-40 лет) показатели эмоциональной возбудимости, преобладают в энергетике над продолжительностью эмоций, то к возрасту 31-40 лет соотношение меняется. Так, длительность эмоций состоит из отрицательного воздействия наших эмоций и их мощи.

Кроме того, во взрослом возрасте такие качества, как агрессивность и конфликтность, изменяются неотделимо от природы. Агрессия в человеческой сущности имеет различные проявления. Это упорство, неуступчивость, настойчивость и бескомпромиссность, нетерпимость и мнительность. Исследования М.В. Ермолаевой [26] являются свидетельством снижения агрессивных свойств женщин с возрастом. Это означает, что чем старше женщины, тем менее агрессивными они становятся. В то же время наблюдается динамика свойств агрессивности у мужчин. Если женщины постепенно

опускаются в показателях агрессии (мстительны, не выносят мнения окружающих), то мужчины в возрасте 21-30 и 31-59 лет сначала демонстрируют рост показателя мстительности, и лишь в последующих возрастных группах он несколько снижается [26].

Динамика агрессивности среди мужчин и женщин объясняется тем, что молодые люди охотно идут на компромисс и проходят без споров. Они менее уступчивы, предпочитают не искать решения, устраивающие всех, даже если они ошибаются. Зрелым взрослым нужно что-то отдавать на благо других, причем довольно часто и более осознанно, хотя бы они этого или нет. Молодые люди проявляют больше инициативы, достигают ее, ставя более жесткие и индивидуальные цели. Поскольку пожилые люди, как правило, прилагают большие усилия в различных секторах, безусловно, будет важно найти позитивные факторы в долгосрочной перспективе, поскольку молодежь проявляет терпение и инициативу.

Конфликт – это неотъемлемая характеристика личности. Она включает в себя такие атрибуты, как вспыльчивость, обидчивость, недоверие. Известно, что молодые люди более остры, чем зрелые люди. Они не знают, как отыграться, когда обвиняемый нечестен, они более раздражительны. Молодежи в конфликтных ситуациях труднее контролировать себя, и она не может помочь. Когда люди становятся старше, они становятся более сдержанными, и негативная энергия определенно передается по разным каналам. Например, люди становятся более уязвимыми и беспорядочными. Все характеристики внутри настроения менее выражены у мужчин, чем у женщин. С возрастом агрессивность женщин и мужчин значительно снизится. Агрессия более выражена у женщин во всех возрастах. По мере того как мы становимся старше, уменьшаются конфликты, как мужские, так и женские.

Когда взрослые достигают зрелости, психосоциальное развитие рассматривается по трем аспектам: Я-индивид, Я-член семьи, Я-профессиональный работник. В соответствии с данными аспектами у взрослого

формируется Я-идентичность, она структурируется на личном, семенном и профессиональном уровне.

Согласно мнению Р.М. Шамионова, установление своей идентичности в тесных отношениях с другими людьми и профессиональной деятельности является важной работой ранней взрослости [71]. Некоторые исследователи определяют идентичность как самостоятельную оценку индивидом наличия у него различных атрибутов, которые принадлежат к физическим и когнитивным способностям, чертам характера и мотивам, а также определения человеком многообразия своих социальных ролей, в том числе работника-профессионала, члена семьи, гражданина общества [67].

Во время ранней взрослости и последующей человеческой жизнедеятельности формирование идентичности не является статичным процессом. Этот процесс достаточно непрерывен, являясь результатом динамического взаимодействия трех сторон «Я»: индивида, члена семьи, профессионального работника. Как считает А.А. Кроник, эта связь имеет место в более широком контексте, чем социальный и культурный контекст. А то, как меняется мир внутри и снаружи, регулярно каждое движение имеет свои профессиональные и семейные характеристики, отражающие его природу [41].

Ранняя зрелость характеризуется как «социализация устойчивых понятий» определенного периода времени, в результате чего формируется устойчивый характер, стабилизируются практически все психические процессы и приобретаются устойчивые признаки [10]. Социогенез этого периода объясняется тем, что внешние отношения с коллективом начинают переходить во внутренние отношения человека и влияют на его характер [44]. Поэтому особое значение для ранней зрелости имеет формирование регулярных сознательных связей, систем и их характера из человеческих взаимоотношений. Особенности общения взрослых возникают непосредственно в социальных групповых отношениях, которые регулярно реализуются на практике в социальном поведении и это поведение служит внутренней основой целостности, которая выступает как рефлексивный характер и формирование

отношений. Выделяя ценность этих качеств, Б. Ананьев [4] подчеркивал, что «они играют интегральную роль в том, что контролируют и самоконтролируют функции жизни и деятельности, их ценность, тенденции и их самоподдерживающиеся функции, а также способствуют реализации индивидуального единства».

Уже в раннем возрасте взрослые индивиды имеют повышенный уровень социального развития и уникальны в своем максимальном включении в различные сферы общественных отношений и деятельности.

Средний возраст охватывает время от 35-40 до 60-65 лет. Для разных возрастных категорий этот термин считается «пиком жизни», «плато» и «зрелостью» [42]. Древние греки называли этот период взрослости в сочетании с душевным состоянием «акме», означающее максимальную полноту расцвета человеческой жизни, «тождество себе» [10]. Представление возникает не случайно, ведь в данном возрасте человек занимается неким «осмотром» собственного пути в жизни с вершины собственного возраста, осмысляет пройденную часть, предпринимает попытки в определении той, которую предстоит пройти.

Представители различных психологических теорий обычно определяют период средней взрослости как своеобразный современный культурный конструкт. Многочисленные исследования отечественных и зарубежных ученых свидетельствуют, что существуют определенные различия в определении начала и конца среднего взрослого возраста. В то же время, начало и конец этого возрастного периода зависит от личного опыта и переживаний. С точки зрения Е.В. Забелиной, справедливо поставить такие, на первый взгляд риторические, вопросы:

- Относит ли себя 43-летняя женщина, у которой только родился первенец к представителям среднего возраста?
- Считает ли 42-летний мужчина, который посещает бизнес-тренинги, достигшим «пика» профессиональной карьеры и жизни, или, возможно, для него это лишь начало профессионального жизненного пути?

- Считает ли себя 50-летний человек таким же, каким он был в 30 лет?
- Что заставило его измениться? Насколько значимы эти изменения, и каких сфер они коснулись? [32].

Понятно, что ряд подобных вопросов можно продолжать. Однако, такая вариативность обусловлена прежде всего тем, что средний возраст взрослого человека – это некий промежуточный период, находящийся между двумя поколениями: молодостью и старостью.

Взрослые люди среднего возраста, чувствуют свою некую «возрастную» обособленность. С одной стороны, он понимает, что «годы забирают свое», а в будущем уже нет безграничного потенциала (психологические исследования фиксируют снижение физической силы и здоровья с этого возраста). С другой стороны, человек чувствует себя достаточно сильным, чтобы понять свой потенциал и добиться максимального успеха во всех аспектах жизни.

Период средней зрелости, по мнению В.С. Мухиной [50], является относительно стационарным в телесном и умственном развитии. Ему свойственны, с одной стороны, искушения и влечения молодости, с другой – зрелый жизненный опыт, который можно сопоставить с опытом людей старшего поколения.

Интересный анализ степени зрелости личности среднего взрослого возраста на основе выводов и обобщений философских, социологических и психологических исследований представлены в работах В.И. Слободчикова. Автор предлагает развернутую структуру личностных отношений взрослого человека, которые характеризуют его как социально зрелую личность. Согласно В.И. Слободчикову, основным свойством зрелости становится человеческое понимание обязательств и стремление к ним. Зрелому человеку присуща срединная позиция между собственными родителями, вступившими в период старости, и детьми, которые в это же время входят в пору самостоятельной жизни [62].

При таких условиях ответственность передается именно зрелому поколению, наделяя его статусом главы семьи. Кроме того, ценности зрелых

людей играют ведущую роль в жизнедеятельности общества: они способны доказывать вкусы, образ жизни, модели и стиль жизни, а также многое другое. Большинство людей в этом возрасте достигают вершин своих профессиональных и социальных карьер, сосредоточивая в своих руках управление различными сферами общества (директора компаний, ректоры вузов, научные руководители, министры, депутаты). Иными словами, «акме» и в наше время остается «акме», и зрелая личность и сегодня играет центральную роль в социальной и возрастной структуре общества, у нее сосредоточены главные рычаги государственного, общественного и хозяйственного механизма.

Развитие взрослого в период зрелости тесно связано с его психологической возрастной динамикой. А.А. Александровым проведен анализ поведенческих и психологических возрастных отношений индивидов, выделив три типа соотношений между психологическим и хронологическим возрастом: адекватность, отставание, опережение [5].

Отставание является разновидностью «вечной молодости» человека, который не может и не хочет прогрессировать. Например, психологический возраст может сильно отставать при наличии корреляционных отношениях между матерью и единственным ребенком. Став взрослым, ребенок отличается беспомощностью, пассивности, требует постоянной заботы от близких – матери (отца) либо мужа (жены), даже при создании собственной семьи.

Наиболее полно и интересно зрелый «по паспорту» инфантильный человек описывается в трудах К.Г. Юнга. По словам отмеченного автора, у зрелых взрослых людей часто встречаются нервные расстройства, которые имеют одну общую черту: они пытаются сдвинуть психологическую эпоху молодежи через порог взрослости. Невротиками обычно становятся те, кто не способен в настоящем осуществлять свои желания, поэтому не может радоваться происходящему. Он не может избавиться от стадии молодости. Он, вероятно, также не может найти себя в мыслях о взрослении (старении), поэтому продолжает оглядываться назад, потому, как вперед смотреть для него невыносимо [73]. В данном случае были созданы защитные механизмы,

ведущие к реализации личностных тенденций к инфантилизму в психологическом возрасте, а также к повышению тенденции к долгосрочным стереотипам поведения и стиля молодежи.

Опережение психологическим возрастом возраста хронологического является причиной преждевременной старости, зачастую связано с окончанием установленных и выполненных целей в жизни. Подобная ситуация как бы «аннулирует дальнейшие перспективы», часто связываясь с несчастными случаями и сложными жизненными ситуациями.

Как для отставания, так и для опережения характерно наличие у человека отсутствующего контакта с настоящим, что образуется согласно искажению субъективной единицы измерения психологического времени. Учеными отмечаются различия в гендерных особенностях данного показателя: для мужчин данной единицей выступают достижения; для женщин – повзрослевшие дети [31]. Однако затем, когда достижения становятся невозможными для продолжения, а дети начинают строить свою собственную жизнь, люди могут полностью потерять свое будущее и настоящее. С другой стороны, погружение в прошлое обычно сопровождается негативными явлениями [3].

Основные задачи периода средней взрослости по Е.Ю. Мандриковой:

- достижение гражданской и социальной ответственности;
- достижение и поддержание целесообразного жизненного уровня;
- выбор приемлемых форм досуга;
- забота о своих детях и внуках в том, чтоб они стали ответственными, развитыми и счастливыми взрослыми;
- усиление личностного аспекта супружеских взаимоотношений;
- принятие физиологических изменений середины жизни и приспособления к ним;
- приспособление к взаимодействию со стареющими родителями;
- забота о собственном здоровье [47].

Указанные специфические задачи в психологической литературе определяют основные события этого периода, каждый из которых, по мнению М. Перре, может сопровождаться проблемами или конфликтами развития взрослого человека [36].

К основным проблемам развития взрослого человека, которые могут существенно проявляться в кризисе середины жизни, относятся следующие:

- признание ценности мудрости как антагонизм ценности физической силы. Когда ослабевают здоровье и падают жизненные силы, происходит переключение большей части физической энергии на умственную деятельность;
- уравнивание во взаимоотношениях людей сексуального и общественного начал. Такая деятельность по реструктуризации включает в себя биологическое и социальное давление. Физиологические изменения также фокусируются на силе взрослого человека определять свое отношение к обоим полам и деловым коммуникациям, а также фокусируются на устройстве, а не на сексуальной близости или конкуренции, которые характерны для молодежи;
- катексисная (эмоциональная) гибкость в противовес катексисному обеднению. Эмоциональная гибкость становится необходимым условием для психологических изменений, которые человек среднего взрослого возраста может переживать, например, в связи с разводом, потерей друзей, изменением старых интересов и привычек, которые были основой жизни;
- умственная гибкость – вера в новые идеи, которые проводятся для борьбы с отношением к вашей жизни, чтобы слишком сильно придерживаться правил;
- потребность дифференцировать себя (Я-профессионал, Я-потенциальный пенсионер, Я-семейный человек, Я-лидер, Я-зрелый человек) против принятия слишком больших социальных обязательств. Если люди проявляют себя только в рамках работы или семьи, то смена

работы, выход на пенсию, уход детей из дома родителей являются триггерами негативных эмоций, справиться с которыми взрослым невозможно;

– трансценденция тела в противовес чрезмерной концентрации на теле. Способность избегать чрезмерного внимания к болезням, боли и недомоганиях, являющихся «спутниками» старения;

– трансценденция «Я» (духовный самопроизвольный выход за пределы «Я», чтобы получить вечное, космическое, божественное) против чрезмерной концентрации в себе. Это особенно важно для старости, но и в ранней взрослости многих людей посещают мысли о старости и смерти. Они необходимы для того, чтобы встретить старость без негатива, отчаяния, чтобы преодолеть страхи перед смертью, интересоваться судьбой молодых поколений [36].

Решение человеком среднего взрослого возраста очерченных выше проблем требует соответствующего уровня самосознания личности, изменений в «Я-концепции» и самооценке.

Центральная характеристика психосоциальной ситуации развития в период средней взрослости связана с активным включением взрослого человека во все сферы жизнедеятельности, в частности:

- прокреативную (возможность создавать и удовлетворять потребности для следующего поколения);
- продуктивную (способность интегрировать профессиональную деятельность с семейной жизнью и воспитанием);
- творческую (готовность повысить культурный потенциал как самого себя, так и общества в целом).

Социальная ситуация развития взрослого человека в средний период – это условие для того, чтобы воспринимать себя, профессиональную деятельность, активно включаться в свои возможности в семейных отношениях, полностью раскрывать собственный потенциал.

Основной проблемой для психосоциального развития средней взрослой фазы является необходимость выбора между производительностью и инертностью.

Продуктивность – это передовая линия социального и психологического развития взрослого человека. По содержанию эта концепция охватывает как креативность, так и производительность карьеры, а также способствует воспитанию следующего поколения. Согласно мнению Б.И. Цуканова, продуктивность связана с заботой об идеях и людях, к которым проявляется интерес [69].

Продуктивность формируется только идеей человека для следующего поколения; ну а они живут и работают в социальном государстве. Такой интерес к новому поколению не обязательно связан с их собственными детьми – и для каждого человека, который заботится об активной молодежи, появляется возможность жить и работать в будущем.

Следующая стадия развития среднего возраста определяется как инерционная линия социально-психологического развития среднего возраста (застой, стагнация). Инертность – регрессия развития, особенностью которой является отсутствие производительности и чрезмерное внимание на себе и личных потребностях.

Принадлежность к человечеству не считается значимым в инертном типе личности, потому как он исключительно увлечен собой. Увлеченность только собой демонстрируется посредством перестройки собственной жизни так, что в качестве центра выступает собственное «Я». Такой человек не беспокоится о других, а скорее заботится о своем здоровье, увлечен своими хобби, турами, курортами, отдыхом, развлекательными мероприятиями и походами в гости. Другими словами, человек сосредотачивается на самом себе, чтобы максимально удовлетворять собственные потребности и заботиться о личном комфорте.

Важной чертой периода взрослости является формирование личности социально-психологической зрелости. Социальная и эмоциональная зрелость

была объяснена учеными как способность взрослых преуспевать в личностном и индивидуальном развитии, поддерживать баланс собственной жизни и противостоять жизненным вызовам. Стоит обратить внимание, что люди, достигшие конечной стадии социального и психического развития, не должны упускать из виду потребности других людей. С точки зрения Т.А. Нестик, оценка своего опыта и поведения происходит при сравнении реальным и воспринимаемым опытом других людей и их жизненным опытом[53]. Однако взрослая зрелость – это способность самостоятельно принимать важные решения с показателями «смысла жизни». Когда человек оценивает свою жизнь, он становится социально зрелым. Социально-психологическая зрелость взрослого человека характеризуется появлением такой сущностной личности, как свободная воля (стремится быть равноправным членом общества).

В.И. Слободчиков, считает: «Контекст взрослой социальной зрелости подразумевает рост нового уровня субъектности, в основе которого лежит развитость рефлексии, когда взрослый обращается и к себе, и к другим» [62].

Интерпретацию понятия «субъектность личности» в настоящее время широко используют для методологического анализа процессов познания и жизнедеятельности взрослых людей К.А. Альбуханова-Славская [1], Е.И. Головаха [16].

Субъектность является основой и целью человека, чтобы прожить свою жизнь в соответствии со своими ценностями [30]. При обосновании содержания социальных «новообразованиях» взрослых, В.И. Слободчиков определяет среднюю взрослость как этап универсализации (переход к старости) и выделяет смысловые характеристики субъектности человека [62]. Основные положения субъектности по В.И. Слободчикову:

– субъектность человека проявляется в активном взрослом творчестве при решении жизненных задач, способности к самоконтролю и саморефлексии над своей деятельностью;

– субъектная саморефлексия — это особая форма саморефлексии, которая проявляется в способности взрослых решать любые конфликтные ситуации;

– для того чтобы получить статус субъекта, человек должен доказать свою субъектность, т.е. он должен свободно брать на себя те самые возможности и обязанности, которые вытекают из целей и результатов его деятельности;

– поскольку человек выступает как субъект, его деятельность формируется сама собой, проходя цикл соответствующих стадий [62].

Стадия первая – проявление себя как субъекта действия, то есть действия в будущем, принятие ответственности за эффективность своей непредсказуемой деятельности (это может быть профессиональный вариант, жизненный партнер или жизненный путь).

Стадия вторая – проявление себя в качестве субъекта в целевой среде, вовлеченность в создание способности к дальнейшему пониманию желаемого результата будущего и желаемого понимания возможностей переживания различных вариаций и реализации желаемых результатов.

Стадия третья – проявление себя как субъекта исполнительного действия «здесь и сейчас», то есть действия, выполняемые собственными желаниями, открывают возможности реализации.

Стадия четвертая – проявление себя в качестве субъекта действия, оценка результатов деятельности в качестве лично значимых образований, классифицированных по активности.

Проблема субъектности личности широко представлена и в работах В.А. Хащенко. «Быть социально зрелой личностью», согласно В.А. Хащенко, проявляется в следующих категориях:

– стремление (действие) является предметом их соприкосновения с миром человека, то есть со всем, что связано с их физической жизнью;

– стремление, которое может быть обнаружено через ценностные формы тематической деятельности, механизмы саморегуляции;

– стремление, которое будет предметом самосознания, процесса создания системы представлений о себе, своей природе и своем образе Я (рефлексии);

– стремление являться субъектом общения, которое проявляется как отражение человека в жизни других людей [67].

Отраженная субъектность – оптимальный вариант бытия одного человека в другом, представления, продолжения в других людях (метаиндивидуальное существование личности).

Согласно акмеологического подхода периода средней зрелости характеризуется наличием оптимальной композиции личностных особенностей субъектов по трем критериям, которые определяют зрелость личности:

- эффективность деятельности (образ жизни);
- наивысшая индивидуальная самореализация (профессиональное либо экзистенциальное удовлетворение);
- достижения в области развития человеческого потенциала [48].

Эти критерии определяются как зрелость личности. Социальная зрелость проявляется как способность взрослого быть активным субъектом (самодостаточной, творческой, конкурентоспособной личностью). Функции и ресурсы индивидуальной психики (создание собственного субъективного состояния) включают в себя инкорпорирование обязанностей, глобальной картины мира, мировоззрения (стратегии), жизненных ценностей, личностных убеждений, а также след жизненных процессов развития и реализации для решения внешних и внутренних конфликтов. Основа состоит в том, чтобы перейти от экологической ориентации и внешней политики к жизненному выбору, идентифицируя себя на основе свободы и ответственности.

## **1.2 Жизненная перспектива и ее формирование в зрелом возрасте**

Проблема «жизненной перспективы» выступает как предмет изучения, связанный с теоретическим и практическим развитием научных проблем психологического человеческого возраста и жизни. Исследование ее предоставляет шанс посмотреть на восприятие и представление индивидом своего будущего; его связи с настоящим и прошлым; его места в субъективной

картине общего личностного пути; влияние на поведение. В современной фазе психологического развития в их научной сфере наряду с термином «перспектива жизни» существуют такие понятия, как «перспектива времени», «психологические перспективы», «перспективы будущего», «личностное будущее», «личная перспектива» «временный кругозор». Некоторые из них имеют одно и то же значение, но некоторые отличаются. Определенные авторы, в частности, Г.Н. Соколова, выражают мнение, что временная и жизненная перспективы являются идентичным субъективным временным параметром [63, с. 34].

Проблема жизненной перспективы личности в нашей стране разрабатывается в контексте проблемы жизненного пути. Исследование данного направления активно начинается с 80-х годов XX века. В ранних работах С.Л. Рубинштейна и Б.Г. Ананьева имеются тезисы, ставшие базисом широкого изучения данной проблемы. С.Л. Рубинштейн – один из российских психологов, которые целенаправленно решают вопросы человеческой жизни. По словам ученого, образ жизни не прост с целью жизненных планов, заложенных в детстве. В социально ориентированном процессе, каждый этап – это появление новообразований. Между тем, люди активно участвуют в этом процессе, и в любой момент могут в него вмешаться. Автор подчеркивает непрерывность жизни, целостность и непрерывность этапов [61].

Б.Г. Ананьев предлагал использовать анализ биографии человека как основу исследования его жизненного пути. Ученый описал стадии в жизни человека и использовал их для определения каждого возраста [4]. Известная исследователь К.А. Абульханова-Славская, основываясь на идеях С.Л. Рубинштейна и Б.Г. Ананьева, представила одну из концепций понимания направления индивидуальной жизни. Изучение роли времени в жизни человека, по мнению автора, во многом зависит от его критериев, механизмов, методов реализации. Она отмечала, что причины и следствия жизни не просто зависят от внешних обстоятельств, а активно становятся тем, что формирует образ жизни в определенной ситуации. Как жизненный субъект она выступает

организатором, проявляясь, в первую очередь, в индивидуализированном характере жизни [1].

Жизненная перспектива – это сложная, противоречивая, единая картина, формируемая обширностью личности между ценностями и жизнью данного индивида и ожидаемыми событиями для достижения жизненной цели. Жизненные перспективы личности, их четкое осознание, их диапазон, надежность, определяются семейным, профессиональным и возрастным самоопределением в жизни, зависящим от личности, от её социально-психологической и социальной зрелости и активности.

Для активизации потребности в разработке жизненной перспективы, необходимо постоянное выявление намерений, стремлений, склада личности, которые выражаются в проявлениях жизни человека и последствий от определенного способа жизни для внутреннего мира и личностного склада. Другими словами, необходимо знать, в какой степени жизненная практика личности, а не отдельных его действий, соответствует его замыслам, намерениям и ценностным ориентациям. Степень согласованности или расхождения практики жизни и ценностей «Я», способности, стремления человека может служить индикатором целостности или непересекающихся, противоречивых личных структур, перспектив или регрессивностью их развития.

По мнению Е.Ю. Мандриковой, жизненная перспектива является своего рода самостоятельной проекцией человека в будущее и отражающее всю систему его мотивов, в то же время выходящих за пределы доступной мотивационной иерархии [47]. В соответствии с установившейся научной традицией для понимания будущего жизни различные авторы предлагают все новые аспекты рассмотрения.

Основой работы А.О. Прохорова является понимание временной перспективы, как «способности человека действовать в настоящее время в свете предвидения сравнительно отдаленных будущих событий» [57].

Временная перспектива исследуется Ф. Зимбардо как детерминированный процесс биологических, сенсорных и социальных побуждений, в то же время индивидуальное различие рассматривается как устойчивая переменная [78].

Основываясь на концепции В.И. Ковалева [39], можно считать, что временные перспективы настоящего и будущего индивидов и текущей ситуации являются основой для взгляда в будущее.

Е.Ю. Мандрикова считает, что временная перспектива – особый способ «присутствия», планируемому и прогнозируемому будущему в текущий момент, что обеспечивает возникновение и развитие связи актуальных действий и целей их осуществления в субъективном будущем.

По данным современных исследований, высокий показатель по фактору «негативное прошлое» зачастую свидетельствует о том, что у них многое в их прошлом вызывает чувство сожаления, наличествует мнение о слишком значительном влиянии на прошлое окружающих его людей и обстоятельств, имеют место болезненные воспоминания, слишком интенсивные и частые переживания прошедших событий. Согласно данным исследований, многие респонденты с высокими показателями по фактору «гедонистическое настоящее» считают необходимым получать как можно больше удовольствия иногда даже под угрозой срыва выполнения задания в срок, предпочитают жить настоящим, действуют импульсивно, ситуативно, ценят сильные эмоции.

Для людей, ориентированных на позитивную жизненную перспективу, характерно стремление планировать свою деятельность, постановка перед собой цели, которые собираются достичь, отдают приоритет выполнению необходимой работы перед сиюминутными развлечениями, даже если это трудно и неинтересно, склонны к принятию взвешенных решений. При этом зачастую в исследованиях отмечается, что эти показатели соотносятся с показателями прошлого, и индивиды находят в прошлом немало приятных воспоминаний, имеет счастливое детство, любит семейные ритуалы и традиции, которые постоянно повторяются.

Фаталистичность настоящего является частым препятствием для людей, ведь многое в жизни зависит не от его собственных усилий, а от судьбы, принимают события как они есть, не пытаясь планировать свои действия.

В. Франкл в желании отыскать смысл личного существования прослеживает исходную мотивирующую силу индивида. Собственно, В. Франкл одним из первых акцентирует внимание на особенной форме деятельности, которая характерна для возникновения и совершенствования личности – смыслообразующей деятельности [65].

Смысл жизни часто самобытен. Конечно, поведение человека происходит не по какой-то определенной причине, а в совокупности их разнообразных иерархий, в свою очередь обобщающих социально-психологические свойства индивидуальной направленности.

Причина в том, что личностная ориентация способна преодолевать препятствия, прилагать усилия и двигаться по своему жизненному процессу. Но эти курсы всегда находятся в контексте определенных социальных отношений и рациональных социальных ценностей человека.

Напротив, интегрированная структура иерархической и поведенческой направленности представляет собой наиболее интересный и базовый характер знания во все времена, отражающий состояние индивидуальной и окружающей действительности.

Потому как во все возрастные периоды отношения к себе и миру различны, то, соответственно, возникающие на возрастных этапах личностного развития организма также различаются.

Направленность – объемное образование со многими уровнями и компонентами в структуре, в том числе тенденции, причины, притязания, желания, направляющие, цели, интересы, убеждения, идеи, мировоззрение, идеалы и жизненные принципы.

Большинство отечественных психологов, которые занимаются вопросами направленности личности, по-разному определяют ее компоненты.

В направленность В.М. Кровяков предпочитает включать отношения и моральные личностные качества, определяя широту, подчеркивая степень, в которой он находится, выраженную силу, устойчивость и эффективность человеческой ориентации [40].

По утверждению К.К. Ковалева, направленность является индивидуальным выражением отношения к реальности. Она также включает в себя различные примеры, идеологии, идеологические и потребительские установки, которые служат в качестве данных и желаний [39].

Определенный вклад в совершенствование и формирование во всех компонентах вносят индивидуальные подходы. Тип информации и тип функций обычно используются для связи с жизнью человека, включая временные рамки, структуру, состав, форму, тип и ориентацию.

В ходе индивидуального развития аспекты тенденций совершенствуются, видоизменяются и реорганизируются. Нынешние компоненты тренда сочетаются с появлением и перестройкой тенденций, новых и перспективных разработок. Содержание обучения обогащает динамику новой направленности и обогащает доступность и расширение вводимых ресурсов за счет индивидуального разнообразия.

По-нашему, направленность в качестве атрибута личности обладает личностными характеристиками, включая постоянство и изменчивость, самостоятельность и зависимость.

Разница между тенденциями связана с типичными характеристиками индивида, такими как образование, возраст, обучение, воспитание, профессиональное образование или постоянство. Независимая особенность индивида в виде самостоятельной ценности выражается как черта, но ее структура напрямую зависит от организационной среды. Ориентация индивида зависит от таких качеств восприятия, как подвижность, а его подвижность – от знаний, объема, энергии, устойчивости и действенного уровня характера.

Направленность личности меняется, развивается на протяжении всей жизни. Особенно нужно выделить изменения составляющих направленности.

Здесь речь идет о потребностях, намерениях, мотивах, интересах, ценностях, мировоззрении, смысле жизни и их формировании в процессе индивидуального развития. Одними из самых изученных периодов направленности личности можно считать периоды от рождения до юности.

Д.А. Леонтьев выделяет следующие формы бытийности ценностей:

- общественные идеалы;
- предметно воплощенные ценности;
- личностные ценности [45].

Ценности в первой форме относятся к сфере деятельности «социальных представителей» и являются неотъемлемой частью целей социальной жизни данного общества. Различия в ценностях и взглядах были обработаны в форме «идеологического построения». Ценности «вечного» как общества – это общечеловеческие ценности (истина, красота, справедливость) или больших групп конкретных обществ (равенство, демократия, власть), как ценности исторических ценностей или малых групп (успех, богатство, навыки, саморазвитие) и пр. И. Кант пишет: «Только «ценность», а именно в значении чего-то, что хотели бы иметь все, делает идею идеалом» [37, с.154]. Социальные идеалы и профили, относящиеся к социальной ценности, не могут познаваться непосредственно. «Более прямым и адекватным выражением ценностных идеалов, – указывает Д.А. Леонтьев, – служат их зафиксированные в культуре предметные воплощения» [45, с. 12]. Реализация ценностных идеалов может быть процессом сама по себе или продуктом (деятельностью).

Совокупностью продуктов такого действия является не просто «точность» материальной и духовной культуры всех человеческих ценностей. Культура не является концепцией «сущее – должное», она такое «сущее, каким должно быть». Соответственно, материальные и духовные культурные объекты, воплощающие социальные ценности, сами по себе не являются ценностями.

Определение их «ценности» – это системное качество, которое часто проявляется во время вмешательства системы социальных коммуникаций. Личная ценность представляет собой внутренний мир индивида.

Личностные ценности развиваются аналогично потребностям в рамках индивидуального опыта субъекта и являются выражением не сколько изменяющихся факторов личностного опыта, сколько факторов общечеловеческого, социального опыта, присвоенного человеком. Ценности личности, подобно социальным ценностям, выступают в идеальной форме.

Современные исследования изучающие показатели «времени в жизненной перспективе», изучают, что многие склонны рассматривать время как ценный экономический ресурс. Для них характерно стремление использовать время для решения экономических проблем. Зачастую индивиды слабо ценят время как экономический ресурс, не склонны планировать использование своего времени, имеют тенденцию использовать его, исходя из сиюминутных потребностей.

Исследователи отмечают склонность давать позитивную оценку своему материальному уровню жизни, проявлять экономический оптимизм и эмоциональное благополучие в экономической области.

Современные исследования затрагивают вопросы по возможным взаимосвязям между рассматриваемыми показателями. При этом на достоверном уровне выявлены прямые взаимосвязи между показателями, характеризующими временную перспективу (будущее и позитивное прошлое) и показателями субъективного экономического благополучия по В.А. Хащенко. В то же время на достоверном уровне выявлены и обратные взаимосвязи между показателями, характеризующими временную перспективу (негативное прошлое) и показателями субъективного экономического благополучия по В.А. Хащенко [66].

Ориентация личности на будущее имеет прямую взаимосвязь с позитивным отношением к своему экономическому благополучию. Такая временная ориентация предполагает, что по большому счету поведение

определено целью и мотивацией вознаграждений будущего. Она определяется проектированием и реализацией будущих целей.

Представляется, что эта прямая взаимосвязь определяется следующими причинами: планирование своей деятельности, нацеленность на достижение позитивного результата порождает определенную уверенность в своих силах и своем будущем, стимулирует оптимистическое восприятие жизненных обстоятельств, что способствует позитивной субъективной оценке своего материального положения; возможно, субъект имеет реальный положительный опыт в результате реализации такой жизненной стратегии. В большей степени возможно предположить, что такая жизненная стратегия должна оказывать позитивное влияние на профессиональную деятельность субъекта.

Позитивное отношение личности к своему прошлому имеет прямую взаимосвязь с позитивным отношением к своему экономическому благополучию. «Позитивное прошлое» отражает теплое отношение к своему прошлому. Этот фактор характеризуется позитивной реконструкцией прошлого, фиксацией на приятных событиях. Представляется, что эта прямая взаимосвязь может быть следствием двух основных причин: позитивный опыт прошедших событий проецируются респондентами на настоящие и будущие события в их жизни, в том числе, на оценку своего экономического благополучия; личностных качествах респондентов, которые заключаются в оптимистическом взгляде на жизненные обстоятельства, фиксации на приятных, вдохновляющих жизненных событиях. Скорее всего, оптимистический взгляд на жизненные обстоятельства должен оказывать позитивное, стимулирующее влияние на профессиональную деятельность субъекта.

Негативное отношение личности к своему прошлому отрицательно коррелирует с позитивным отношением к своему экономическому благополучию. Выражением «негативного прошлого» является пессимистическое, отрицательное либо даже с наличием отвращения отношение к прошлому. Это включает в себя травмы, боль и сожаление. Такое

отношение может быть либо отражением действительно неприятным и травмирующим событием, либо негативной реконструкцией позитивных событий, либо сочетания обоих вариантов. Предположительно, эта обратная взаимосвязь может быть следствием двух основных причин: последствий пережитого травматического опыта (при реальных травматических событиях), которые необоснованно проецируются субъектом на последующие события в его жизни, в том числе, на оценку своего экономического благополучия; личностных качеств респондентов, которые заключаются в пессимистическом взгляде на жизненные обстоятельства, фиксации на неприятных жизненных событиях. Скорее всего, фиксация на негативных событиях, пессимистическое отношение к действительности должно приводить к определенному «упадку сил», оказывать деморализующее, отрицательное влияние на профессиональную деятельность субъекта.

### **1.3 Психотравма и ее влияние на формирование личности лиц зрелого возраста**

В последние годы сосредоточилось внимание на исследовании психотравм, оказания ими влияния на личность. Многие исследователи считают, что психологические травмы не менее опасны для человека и могут влиять на его здоровье глубже, чем физическая боль.

Исследования психотравм проводились многими авторами. В научной литературе нет единого мнения по этому вопросу. В разных психологических школах исследователи смотрят на эту проблему по-разному. Рассмотрим некоторые определения концепции и понятий.

А.М. Кожина дает такое определение: психическая травма – это жизненное событие, затрагивающее значимые стороны существования человека и приводящее к глубоким психологическим переживаниям [38].

Автор выделяет следующие характеристики психотравмы:

– интенсивность;

- смысл;
- значимость и актуальность;
- патогенность;
- острота появления (внезапность);
- продолжительность;
- повторяемость;
- связь с преморбидными личностными особенностями [38].

Р.М. Шамионов определил психическую травму в качестве внутреннего психического конфликта, выражается который при наличии соматически изменяемой (слабой) почве, в основном у предболезненных лиц, имеющих расположенность к психогениям [70].

Б.Г. Мещеряков апеллирует к тому, что в медицинской литературе отсутствует понятие «психологическая травма», отсутствуют конкретные критерии причинения психологических травм [48].

Из описанных определенным можно сделать вывод, что это специфичный класс важных событий, влияющих на жизнь человека как катализаторы изменений. У психотравм имеются определенные атрибуты: травмирующие психику события являются нежелательными, имеют негативное воздействие, практически не поддаются контролю [48].

Э.Б. Фoa и Т.М. Кин классифицируют психотравмы по трем группам:

- травмы с условным наименованием «эмоциональное лишение» (человек лишается объекта привязанности либо исключается из эмоционально-позитивных ситуаций);
- целый ряд конфликтов;
- психотравмы, представляющие угрозы для жизни (землетрясения, наводнения, разрушения) [64].

С точки зрения В.В. Ковалева, можно представить определенные психотравмирующие факторы:

- шоковые психические травмы (нападение животного, незнакомый человек, гром с молнией);

- психологические условия относительно кратковременные, но психологически очень значимые;
- хронические психотравмирующие ситуации, влияющие на основные ориентации человека, личности (семейные конфликты, противоречия, деспотизм воспитания);
- факторы эмоциональной депривации (отсутствие заботы, ухода, любви) [39].

Психотравмы оказывают отрицательное влияние на формирование эмоционального развития личности.

Все человеческие эмоции, в том числе состояния, можно различать и классифицировать по качеству переживания. К. Изард выделил десять качественно разные «фундаментальные» эмоции: интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина. Первые три он относит к положительным, остальные семь – к отрицательным. У человека могут проявляться: негативные и положительные психоэмоциональные состояния [35].

Все содержание эмоциональной сферы человека неотделимы от его личности. Ведь в личности проявляются связи с мотивами, потребностями, где отражаются состояния, процесс и результат их удовлетворения.

Все эмоциональные проявления по отношению к личности возникают в трех основных видах:

- как острые эмоциональные реакции на внезапные обстоятельства (радость, печаль, гнев, страх);
- как выраженная избирательность эмоциональных отношений, (положительных или отрицательных) к определенному субъекту (чувства привязанности, любви, неприязни, вражды, ненависти и др.) или объекту;
- как эмоциональные состояния при изменениях нервно-психического тонуса (эйфория и депрессии, страх и тревога, гнев и тоска) [35].

Эмоциональные состояния относятся к наиболее важным в психологической жизни человека. Они отличаются стойкостью выражения и продолжительностью во времени. К ним относят переживания, аффективные состояния и эмоциональные порывы.

В проявлениях к личности человека переживаемые эмоции могут быть выражены в его телесных переживаниях. Исследования психоэмоциональных состояний и переживаний человека в отечественных и зарубежных психологических исследованиях обнаружено особое влияние на жизнь человека негативных психотравмирующих обстоятельств [35].

Психотравмы в виде нарушений семейного благополучия, сопутствующие изменения в обществе, устаревшие паттерны поведения в семье, испытываемые материальные трудности, другие причины – вызывают у женщин состояние неблагополучия. Хотя у науки нет еще четкого определения этого феномена. К причинам неблагополучия чаще всего относят бездуховность, низкий уровень доходов семьи, асоциальное поведение родителей, конфликтные взаимоотношения между супругами и детьми, злоупотребление спиртными напитками, курением и прочее.

В связи с этим индивиды, все больше вовлеченные в напряженную социальную жизнь, сталкиваются с психоэмоциональными и психосоматическими (стресс выражается в физических симптомах) расстройствами, которые создают серьезные проблемы и зачастую требуют психологической или даже медицинской помощи [36].

К основным негативным психоэмоциональным состояниям впоследствии переживаемой психотравмы в современных условиях относится депрессия. Согласно статистики хотя бы однократно в течение жизни развивается у 40 % женщин у 25 % мужчин, среди населения больших мегаполисов выявляется у 5-10 % жителей. По данным В.П. Познякава, депрессия – основная причина временной нетрудоспособности населения в мире, опережающая сердечно-сосудистые патологии [59].

Важно отметить, что в отличие от острых соматических состояний, депрессивные расстройства развиваются постепенно, часто воспринимаются как временное явление, признак переутомления или особенности характера. Откладывание обращения за помощью способствует утяжелению течения депрессии.

Основная черта депрессии – патологически сниженное настроение, сопровождающееся подавленностью, слезливостью и длящееся минимум две недели. Развитие депрессивного состояния сопровождается безразличием, чувством безрадостности с отсутствием удовольствия от ранее приятных видов активности, нежелание заниматься работой, домашними делами, ранее приятными увлечениями, выраженное ощущение бессилия, когда человеку трудно справиться с привычными обязанностями. Часто у женщин, особенно зрелого возраста, отмечаются астенические признаки с повышенной утомляемостью от физической и от умственной нагрузки, с постоянным ощущением вялости и слабости [23].

Одно из базовых проявлений депрессии, ухудшающее работоспособность – рассеянность, трудность сосредоточения и концентрации внимания, ухудшение памяти на текущие события. В связи с ними резко снижается продуктивность в работе и учебе, возникают пропуски и прогулы.

При депрессии помимо плохого настроения отмечаются и другие симптомы, например, нарушения сна, которое представлено трудностями засыпания и ранними пробуждениями. Также отмечается снижение аппетита, приводящее к похуданию, либо его повышение, когда человек пытается «заесть» свою депрессию.

Для пациентов с депрессией характерно нарушение сексуальной функции, как у мужчин, так и у женщин. Также при депрессии встречаются необъяснимые болевые расстройства, не имеющие под собой медицинского обоснования, например, ноющая боль в спине, головные боли напряжения.

Нередко люди с депрессией остро не чувствуют своего измененного настроения, а фокусируются на других симптомах, обращаясь с жалобами

неэмоционального характера (нарушения сна, учащенное сердцебиение, головные боли, похудание, сексуальная дисфункция) к терапевтам, кардиологам [23]. Иногда депрессивные расстройства протекают под видом алкогольной зависимости или аддикции от психоактивных веществ. Несвоевременно установленный диагноз депрессии ведет к назначению неправильного лечения, повышению длительности депрессивных состояний, уменьшению веры в выздоровление.

Основной фактор, выступающий причиной возникновения депрессий – тяжелые внешние стрессовые события (смерть родственника, увольнение с работы, потеря финансовой стабильности, развод или разрыв отношений) [23].

В настоящее время наряду с этим среди людей широко распространены также депрессии, развивающиеся в результате длительного или хронического стресса. Депрессивные состояния могут возникать и спонтанно. Нередки в наше время и так называемые сезонные депрессии, развивающиеся в определенное время года, чаще поздней осенью, ранней весной или зимой. Такие депрессивные состояния сопровождаются утомляемостью, апатией, раздражительностью, сонливостью и повышенным аппетитом, часто с влечением к сладкой пище [23]. В острых случаях депрессия становится ключевым фактором риска самоубийства (на фоне депрессивных состояний распространенность суицида среди населения около 15 %) [23].

Тревожные расстройства. Самая частая форма тревожных расстройств – панические атаки, отмечающиеся в развитых странах у каждого десятого жителя, у женщин сравнительно чаще. Панические атаки представляют собой кратковременное (продолжающееся от нескольких минут до нескольких часов, редко до нескольких дней) тягостное чувство тревоги, часто сопряженное со страхом смерти, неотвязчивыми мыслями о наличии тяжелого заболевания. Проявляться они могут в форме различных телесных симптомов (учащенное или усиленное сердцебиение, одышка, боли или вздутие в животе, перебои в работе сердца, чувство кома в горле, головокружения и слабость, учащённые позывы на мочеиспускание и дефекацию). Некоторые люди при панических

атаках отмечают чувство нереальности окружающего их мира, восприятие происходящих событий «как в кино» [23].

Главной особенностью индивидов, пребывающих в данном состоянии, является обеспокоенность, связанная с каким-либо конкретным обстоятельством. Тревожные приступы в одних случаях развиваются спонтанно, почти в любой ситуации, а в других – только при попадании в определенную ситуацию (самолеты, лифты, вагоны метро, людные торговые центры), у людей зрелого возраста иногда при общении с определенным человеком. Кроме того, у людей зрелого возраста может возникать беспокойство, которое чаще всего не имеет однозначного, событийного истолкования.

Еще одна распространённая форма тревожных расстройств, появляющаяся впоследствии психотравмы – социофобия (страх нахождения на публике, совершения определенных действий под вниманием, наблюдением окружающих). В течение жизни симптомы социофобии отмечают у 10-20 % людей. У некоторых из них отмечены опасения какого-либо определенного действия на публике, например, боязнь выступать на сцене или принимать пищу на людях [23].

Социофобия, как у женщин, так и у мужчин, ведет к значительным негативным последствиям (трудности с выполнением квалифицированной работы, получением образования, одиночество).

Следует отметить и синдром хронической усталости «синдром менеджера», неврастения, информационный невроз, представляющий собой расстройство, главная черта которого – отчетливо выраженная или повышенная утомляемость. Синдром хронической усталости согласно современным данным отмечается у 10-15 % женщин в больших городах. Данный невроз чаще всего возникает в возрасте 20-50 лет. Этому расстройству способствует длительная напряженная умственная работа, нарушения трудового режима, ненормированный рабочий график, нарушение сна, несбалансированное питание и прочее [59].

Отдельное место занимают психосоматические расстройства (нарушения функций систем и внутренних органов, возникающие в связи с нервно-психическими факторами, в первую очередь – острым или хроническим стрессом). Психосоматические расстройства возникают в результате воздействия стресса на нейроэндокринную и вегетативную нервные системы при развитии ряда функциональных реакций (учащение сердцебиения, повышение артериального давления, мышечные спазмы, боли и многие другие). У женщин старшего возраста, а особенно пожилых, психосоматические реакции могут возникать на фоне заболевания нервной системы, сердечно-сосудистой системы, кожи, желудочно-кишечного тракта. В этих случаях на фоне психоэмоционального стресса происходит «утяжеление» болезни за счет психосоматических реакций [23].

Для лиц, переживших психотравмы, характерны такие эмоциональные состояния, как неуверенность и сомнение. Им трудно принимать важные жизненные решения или наоборот, и они сомневаются в том, что уже сделали правильно. Проблема человека, пережившего, например, утрату близкого человека, это часто вопрос о том, будет ли он или она обсуждать свои проблемы открыто и полностью, не скрывая своих мыслей и чувств. Поэтому очень важно, чтобы в работе профессионалов с такими людьми присутствовало такая личностная способность как честность перед собой.

Еще одно психоэмоциональное состояние, являющееся результатом психотравмы – уныние. Главной особенностью этого состояния обычно является реакция на всевозможные травматические жизненные события, происходящие в жизни женщины. Эта ситуация проявляется в наличии тяжести от глубокой тоски, обиды на кого-то из окружающих, и более или менее сознательно он намеревается поделиться с кем-то, профессиональным психологом или авторитет человеком для получения утешения.

Например, зачастую женщины тяжело переживают уход из семьи взрослых детей, а в последнее время все чаще женщины зрелого возраста обращаются за психологической помощью, недавно перенесшая онкологическую

операцию, и находясь в тяжелом психоэмоциональном состоянии [59]. Как показывает психотерапевтическая практика, у женщин умственный и душевный вклад пронизан эмоциональностью, отсюда следует, что её мысли деятельность должна в процессе общения с психологом сопровождаться чувствами. При этом эмоциональные состояния следует модифицировать в продуктивном направлении, вдохновив на творчество в собственной жизни и судьбе.

Часто для психолога достаточно трудным является подойти к обсуждению собственных трудностей человека, чтобы помочь ему признать наличие у нее конкретных эмоциональных проблем, для того, нацелить человека на работу с самим собой.

Эмоциональные потрясения впоследствии психотравмы. Сюда относятся психоэмоциональные состояния, которые связываются с тягостями своей исключительности, что выступает результатом произошедшей с клиенткой беды (измены, развод, предательство близкого). В травматических событиях, которые человек считает очень противоречащими своей жизни, его сила ужасна, и он обычно не хочет говорить об этом людям в своем окружении, но в то же время не может самостоятельно преодолеть ее. Потрясение захватывает человека, разрушает защитный механизм, делает его исключительно открытым и нуждающимся в разговоре со специалистом [23].

Даже просто подробный рассказ о причинах душевных переживаний и боли (события, обстоятельства, воспоминания) часто вызывают заметное облегчение, женщина перестает чувствовать себя наедине со своим потрясением, у нее происходит преодоление безумной замкнутости.

Острое переживание чувства одиночества впоследствии психотравмы (потеря близкого). Одиночество одна из сложных психологических проблем современности. Чувство одиночества — это психическое состояние, сопровождающееся тягостными эмоциональными переживаниями отдаления от себя, от других людей, от мира в целом, ощущение невозможности осуществления желательных взаимоотношений [59]. Время от времени

одинокого человека охватывают эмоциональные переживания отчаяния, тоски, нетерпения, ощущения собственной непривлекательности, беспомощности, панических страхов, подавленности, внутренней опустошенности, скуки, охоты перемен мест, утраты надежд, ощущения собственной недоразвитости, изоляции, жалости к себе, скованности, раздражительности, незащищенности, покинутости, меланхолии, отчужденности [50]. Исследования показывают, что подавляющее большинство одиноких людей оценивают свое состояние как психологически неблагоприятное [23]. Для одиноких женщин повышена значимость мнения окружающих они менее уверены в собственной ценности и привлекательности.

Несмотря на разнообразие подходов к определению психотравмы, данное явление можно определить, как жизненное событие или ситуацию, которая не только оказывает влияние на самые значимые стороны существования человека, но и приводит его к глубокому и длительному переживанию.

На основании анализа теоретических источников по проблеме исследования можно сделать следующие выводы:

– период зрелости характеризуется стабилизацией эмоциональной сферы взрослой личности. Однако для периода зрелости характерно не только переживание человеком нового комплекса эмоций, но и установление новых социальных отношений и усвоения новых социальных ролей, к которым безусловно относятся брачно-семейные отношения. Важной чертой периода взрослости является формирование личности социально-психологической зрелости. Социальная и эмоциональная зрелость была объяснена как успешность взрослой личности и личностного развития со способностью поддерживать равновесие в жизни и противостоять личным жизненным вызовам;

– развитие взрослого человека в возрасте зрелости тесно связано с динамикой его психологического возраста и формированием временной жизненной перспективы. Жизненная перспектива – это целостная картина будущего, сложная взаимосвязь между запрограммированными и ожидаемыми

событиями, которая, по мнению человека, определяет его социальные ценности и смысл жизни. Определяется перспектива жизнедеятельности человека, известные знания, их рамки, надежность и семейность, детерминация профессионального и возрастного самоопределения в жизни, которая зависит от личности, ее социально-психологической и социальной зрелости и деятельности. Временная перспектива является основой для множества психологических феноменов: целеполагания и жизненных планов, переживания психологического благополучия или наоборот – депрессии, формирования социальных отношений.

Современная жизнь характеризуется условиями постоянного стресса и наличием психотравмирующих ситуаций. Ускорение технического прогресса, постоянная погоня за материальными благами, увеличение разрыва между богатыми и бедными слоями населения, которая приводит к несоответствию желаемого и действительного – все эти факторы влекут за собой возникновение психотравм самой различной природы. Психотравму, таким образом, можно определить, как жизненное событие или ситуацию, которая не только оказывает влияние на самые значимые стороны существования человека, но и приводит его к глубокому и длительному переживанию. Последствия психотравмы могут проявляться не сразу и можно предположить, что острота переживания психотравмы связана с изменением жизненной перспективы личности.

## **Глава 2 Эмпирическое исследование связи психотравмы с изменением жизненной перспективы личности**

### **2.1 Организация исследования**

Цель исследования – установить особенности взаимосвязи психотравмы с изменением жизненной перспективы личности (на примере развода).

Задачи:

– в соответствии с теоретическим основанием работы обосновать выбор психодиагностического инструментария;

– на основе эмпирического исследования определить, имеется ли связь между психотравмой и изменением жизненной перспективы личности в результате развода;

– разработать практические рекомендации по преодолению кризисных состояний, возникших в результате развода как психологической травмы.

Объект исследования – личностные особенности людей, переживающих психологическую травму.

Предмет исследования: взаимосвязь психотравмы с изменением жизненной перспективы личности.

Гипотеза: Психологическая травма приводит к изменению жизненной перспективы личности. Данная гипотеза раскрывается в следующих положениях:

– существуют отличия жизненной перспективы между группами: людей, которые пережили в прошлом психологическую травму, и людей, которые психологической травмы не переживали;

– в переживании психотравмы и особенностях ее влияния на жизненные перспективы существуют гендерные различия;

– изменение жизненной перспективы связано с особенностями переживания психологической травмы – чем сильнее переживание психотравмы, тем сильнее изменение жизненной перспективы личности.

Выборка. В выборку входят 80 человек. Возрастная периодизация группы составляет границы от 26 до 48 лет. Выборка поделена на две равных группы (подгруппы) (по 40 человек):

- основная группа – люди пережившие развод. Причем на момент исследования время, прошедшее после развода, составило от полугода до пяти лет (средняя продолжительность постразводного периода составила 2,4 года);
- контрольная группа – люди, которые состоят в браке.

В обеих группах подбор респондентов осуществлялся таким образом, чтобы был соблюден баланс по гендерному критерию (равное количество лиц женского и мужского пола).

## **2.2 Методы исследования**

В настоящее время исследования психотравмы и жизненной перспективы личности очень мало, а то и вовсе не связаны между собой. В исследованиях психотравмы основное значения уделяется эмоциональному состоянию клиента и его личностным ресурсам. Исследования жизненной перспективы ориентированы на различные возрастные (молодые и пожилые люди) и социальные группы (например, студентов) для определения их представлений о прошлом или будущих перспективах. Поэтому нами была составлена батарея методик, которые охватывают различные аспекты исследуемой проблемы:

- методика PANAS (Д. Уотсон и А. Теллеген) [60];
- методика самооценки эмоциональных состояний (А. Уэсманн и Д. Рикс) [60];
- методика изучения жизнестойкости (С. Мадди) [60];
- опросник временной перспективы ZPTI (автор Ф. Зимбардо) [77];
- методика исследования жизненных перспектив (Ю.М. Швалб) [60].

Рассмотрим перечисленные методики подробнее.

Методика PANAS (авт. Д. Уотсон и А. Теллеген). Данный подход отражает степень эмоций негативного и позитивного характера, помогает определить, в каком преобладающем состоянии находится эмоциональная сфера индивида: позитивном или негативном, а также, что именно отображает уровень воздействия на данную сферу обстоятельств, нарушающих психологический баланс.

Чтобы провести исследование мы преобразовали руководство к действию, и участникам нужно было поставить оценку своему эмоциональному состоянию, ответив на вопрос о своем самочувствии за последние несколько недель после развода (в отличие от инструкции метода, согласно которой нужно ответить о своем самочувствии в принципе за последние несколько недель).

Тест самооценки эмоциональных состояний (авт. А. Уэсманн и Д. Рикс). Данная методика, по утверждению авторов, дает действенный результат, если нужно определить перемены эмоционального состояния индивида за конкретный временной интервал, что делает ее подходящей для исследования эмоциональных состояний в течение определенного периода времени. Методика определяет такие показатели как «Спокойствие – тревожность», «Энергичность – усталость», «Приподнятость – подавленность», «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности».

Суммарная самооценка эмоционального состояния (суммарная величина значений в рамках четырёх шкал) показывает насколько положительным или отрицательным является общее эмоциональное состояние испытуемого.

Методика изучения жизнестойкости С. Мадди. Выше мы писали о жизнестойкости, которая выступает, по мнению множества специалистов, в качестве важнейшего ресурса для благополучного разрешения проблем и жизненных сложностей. В основе данной методики выступает теория жизнестойкости самого С. Мадди, в которой автор рассматривает помимо общего уровня жизнестойкости еще 3 критерия: осуществление контроля, вовлеченность индивида, признание риска (или принятие, по автору).

Опросник временной перспективы Зимбардо (англ. *Zimbardo Time Perspective Inventory*, сокр. *ZTPI*). Данная методика разработана в 1997 году талантливым психологом нашего времени Ф. Зимбардо. Она позволяет продиагностировать системы отношений человека к пространственно-временной модели жизни. Сам опросник автора включает в себя 56 вопросов, и ответы на них градуируются по пятибалльной шкале Ликкерта. Из содержания методики следуют пять важных факторов:

- фактор восприятия негативного прошлого. Показывает, насколько участник исследования не принимает собственное прошлое, ассоциирующееся с негативом, вызывающим разочарование, ненависть, страдания;

- фактор восприятия позитивного прошлого. Показывает, насколько участник исследования принимает свое прошлое, когда собственный опыт, каким бы он ни был, ценен и помогает человеку развиваться. И в итоге привел к актуальному сегодня его состоянию;

- фактор восприятия гедонистического настоящего. В данном случае для человека есть только настоящее, когда он нацелен на получение сегодняшнего удовольствия от жизнедеятельности, при этом оно оторвано не только от прошлого, но и от будущего;

- фактор восприятия фаталистического настоящего. Человек полагается только на судьбу. Его настоящее не обусловлено его волей, целями, оно будто определено свыше, и человек не в силах его изменить;

- степень ориентации на будущее. Здесь человеческая личность смотрит в будущее и верит в свои силы, у нее есть цели и планы.

Методика исследования жизненных перспектив (Ю.М. Швалб). Методика определяет приоритет тех или иных жизненных сфер в сознании испытуемого на определенный промежуток времени. Наиболее значимыми сферами личности являются:

- материальная;
- семейная;
- личностная самореализация;

- работа, карьера;
- досуг;
- общественная (участие в политической и общественной жизни);
- здоровье.

Методика основана на методе ранжирования – более значимые сферы получают 1-2 ранги, наименее значимые 6-7 ранги.

Статистические методы исследования: описательная статистика (средние значения и частота), U-критерий Манна-Уитни, корреляционный анализ. Проработка и анализ полученных данных осуществлялся посредством программы SPSS 23.0 (для обработки статистики) и Microsoft Excel (для работы с электронными таблицами и анализа).

### **2.3 Обработка и обсуждение результатов исследования**

Наша работа по обработке данных исследования и обсуждению итогов будет проведена в следующем порядке:

- сравнение результатов исследования эмоциональных состояний, жизнестойкости и временных перспектив в основной и контрольной группе;
- установление гендерных различий в эмоциональных состояниях, жизнестойкости и жизненных перспективах в основной группе;
- определение взаимосвязей жизненных перспектив и особенностей переживания психотравмы.

Рассмотрим особенности эмоционального состояния по методике PANAS в основной и контрольной группах в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительно-аналитический разбор шкальных величин в рамках претворения методики PANAS в группах основного и контрольного характера

Шкалы	Основная группа	Контрольная группа	U-критерий Манна-Уитни	Уровень значимости
Позитивный аффект	22,40	29,83	275,0	0,001**
Негативный аффект	20,33	16,58	615,5	0,075*
Примечание – обозначения: * - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,05$ ** - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,01$				

В целом предположение о том, что развод является достаточно сильным психотравмирующим событием – получило подтверждение. Мы видим, что в основной группе в сопоставлении с контрольной, эмоциональная сфера испытуемых имеет более низкую степень позитивного аффекта (различия между группами по U-критерию Манна-Уитни оцениваются как значимые на уровне не ниже 0,01) и более высокий уровень негативного (различия значимы на уровне не ниже 0,05).

Наглядно различия по уровню позитивного и негативного аффекта между группами контрольного и основного предназначения представлены на рисунке 1.

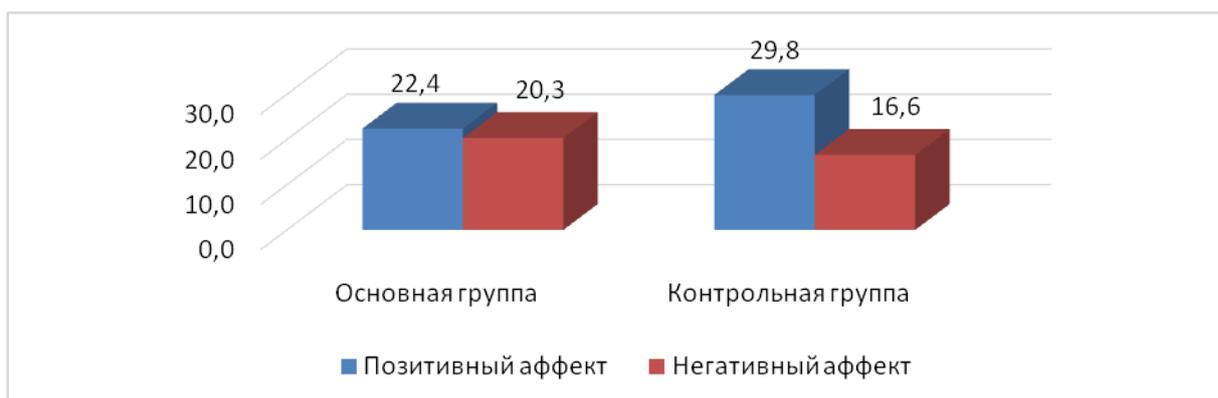


Рисунок 1 – Средние величины методических шкал (PANAS), полученные в рамках сравнения групп контрольного и основного предназначения

По методике самооценки эмоциональных состояний Уэсмманна-Рикса (Приложение Б) также были получены значимые различия между основной и контрольной группой, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнение средних значений шкал методики самооценки эмоциональных состояний Уэсманн-Рикс.

Шкалы	Основная группа	Контрольная группа	U-критерий Манна-Уитни	Уровень значимости
Спокойствие-тревожность	5,43	6,88	442,0	0,001**
Энергичность-усталость	4,78	6,25	397,0	0,001**
Приподнятость-подавленность	4,73	6,90	260,0	0,001**
Уверенность в себе - чувство беспомощности	5,60	6,38	541,5	0,011*
Интегральный показатель	20,53	26,40	214,0	0,001**

Примечание – обозначения:  
 \* - статистическая значимость на уровне  $p \leq 0,05$   
 \*\* - статистическая значимость на уровне  $p \leq 0,01$

Респонденты основной группы показали более низкие значения по шкалам «спокойствие-тревожность», «энергичность-усталость», «приподнятость-подавленность» и «уверенность в себе – чувство беспомощности», что хорошо видно на рисунке 2.

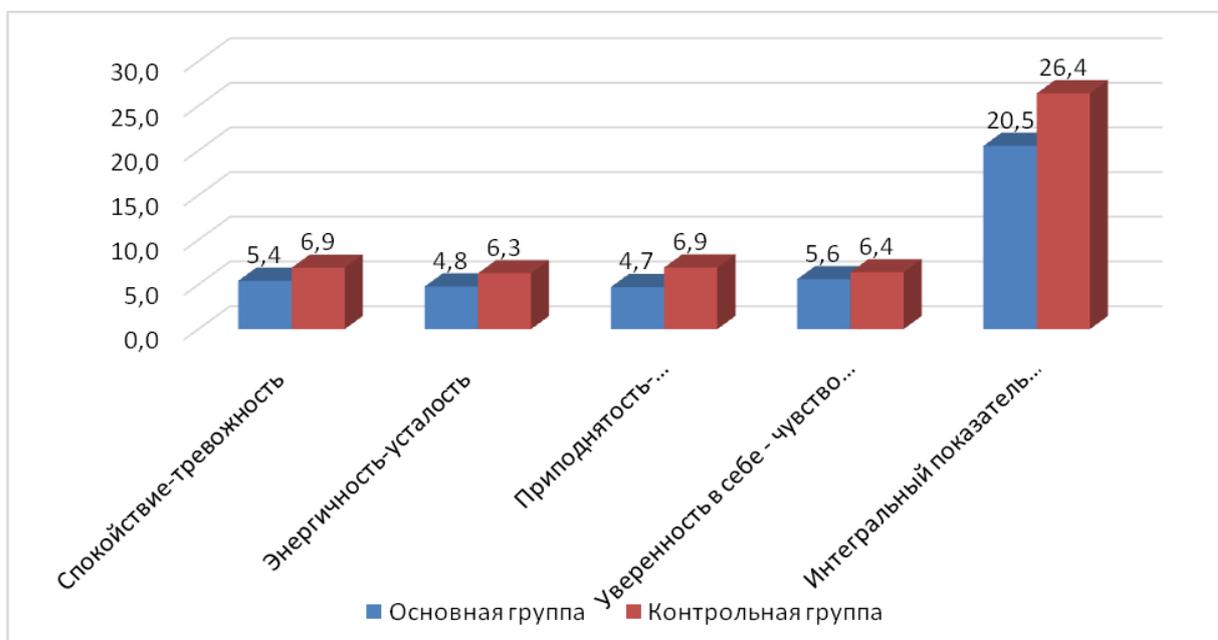


Рисунок 2 – Средние значения шкал методики самооценки эмоциональных состояний Уэсманн-Рикс в группах основного и контрольного контингента

Интегральный показатель по методике Уэсмманна-Рикса в основной группе оказался ниже на 5,9 балла и различия между группами оцениваются как значимые на уровне не ниже 0,01.

Далее, сравним показатели основной и контрольной групп по методике С. Мадди, представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Сравнение средних значений шкал по методике жизнестойкости С. Мадди в группах основного и контрольного предназначения

Шкалы	Основная группа	Контрольная группа	U-критерий Манна-Уитни	Уровень значимости
Вовлеченность	25,15	38,1	463,0	0,001**
Контроль	13,15	33,95	385,7	0,001**
Принятие риска	68,18	18,85	601,0	0,041*
Общая Жизнестойкость	27,48	88,2	374,5	0,001**
Примечание – обозначения: * - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,05$ ** - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,01$				

Жизнестойкость респондентов основной группы оказалась ниже, чем респондентов контрольной, как по отдельным шкалам, так и по общему показателю в целом (Приложение В). Предположительно, могут быть даны два объяснения. Во-первых, психологическая травма разрыва отношений может влиять на индивида, снижая ряд показателей жизнестойкости. В частности, наиболее сильные различия установлены по параметру «вовлечение», что говорит о том, что индивид становится более замкнутым, менее активно включается в преодоление трудностей. С другой стороны, пониженная жизнестойкость могла быть присуща респондентам основной группы изначально, и соответственно, низкая способность противостоять трудностям, в том числе трудностям семейной жизни, сама по себе могла стать одной из предпосылок развода. Описанные различия хорошо видно на представленном ниже рисунке 3.

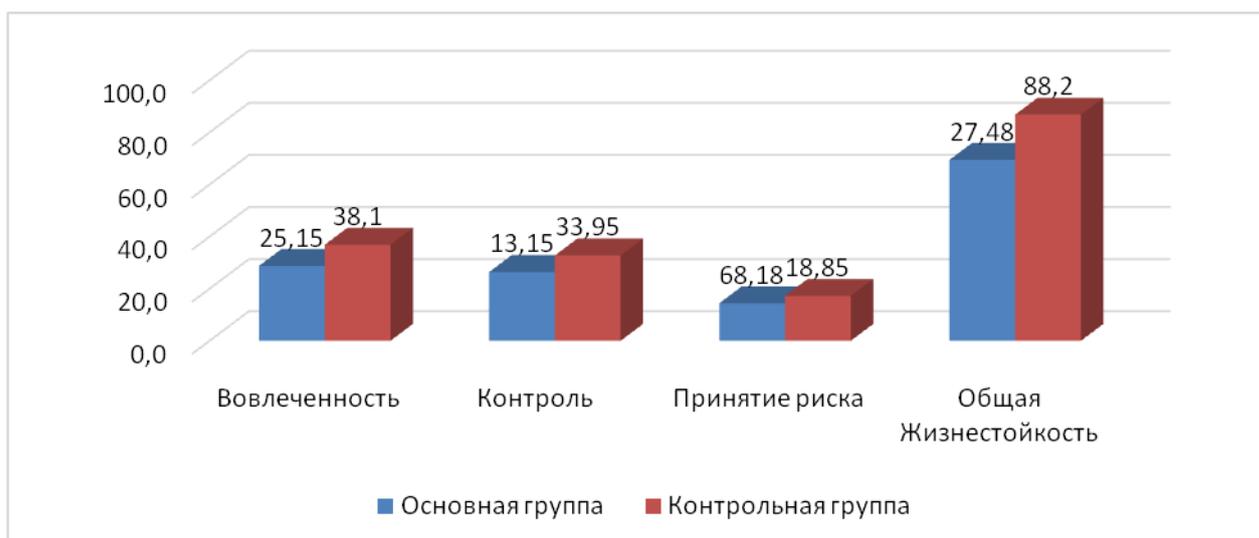


Рисунок 3 – Средние значения шкал по методике жизнестойкости С. Мадди в основной и контрольной группах

В ходе обработки данных исследования по опроснику Зимбардо в нашем исследовании выявлено серьезное и значимое отличие основной группы в сопоставлении с контрольной (Приложение Г). Сравнение средних значений представлено в таблице 4.

Таблица 4 – Сравнение средних значений по шкалам опросника временной перспективы ZPTI Зимбардо (данные основной и контрольной групп)

Шкалы	Основная группа	Контрольная группа	U-критерий Манна-Уитни	Уровень значимости
Прошлое негативного содержания	3,35	2,97	623,0	0,048*
Настоящее гедонистической ориентированности	2,39	2,65	678,0	0,240
Прошлое позитивного содержания	2,80	2,83	793,0	0,946
Настоящее фаталистической ориентированности	3,09	2,96	704,5	0,357
Предвосхищаемое (будущий опыт)	3,01	2,95	753,5	0,654
Примечание – обозначения: * - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,05$ ** - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,01$				

В частности, касательно временной перспективы, испытуемые из основной группы признавали собственное прошлое в качестве гораздо более негативном, что обусловлено испытанной ранее психологической травмой.

По другим показателям отношения к временному континууму различия не были обнаружены. Более высокий уровень оценок прошлого как негативного, наглядно представлен на рисунке 4.

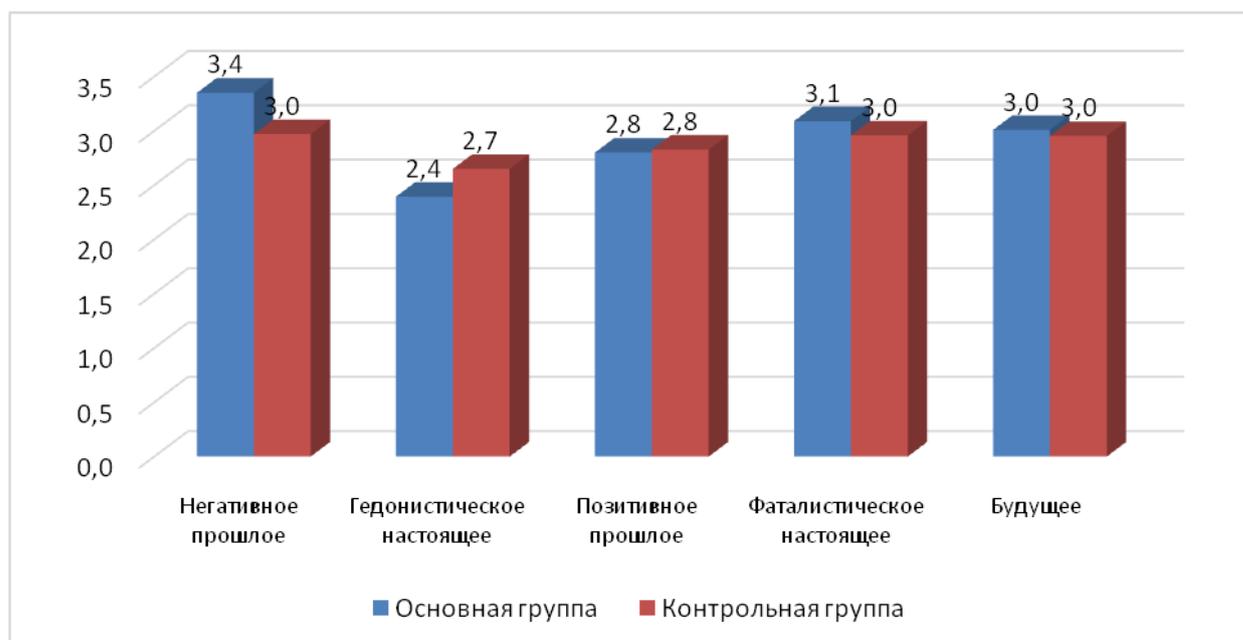


Рисунок 4 – Средние значения шкал опросника временной перспективы ZPTI Зимбардо при сравнении групп основного и контрольного предназначения

В оценке жизненных перспектив по методике Швалба (перспективы в настоящий момент) между основной и контрольной группой были обнаружены различия по двум сферам (Приложение Д). Напомним, что в данной методике оценка идет в рангах, т.е. меньшему числовому значению соответствует более высокая значимость. Данные представлены в таблице 5.

В основной группе относительно группы контрольного предназначения обнаружен более высокий ранг в семейной сфере, что может свидетельствовать о неудовлетворенной потребности в семейных отношениях. С другой стороны, в основной группе меньший (хотя и достаточно высокий) ранг в сфере здоровья. Сравнение средних значений по Швалбу представлено в таблице 5.

Таблица 5 – Сравнение средних значений по шкалам опросника жизненных перспектив Швалба (оценка жизненных перспектив в настоящий момент) в группах основного и контрольного предназначения

Шкалы	Основная группа	Контрольная группа	U Манна-Уитни	Уровень значимости
Материальная	2,43	3,25	622,5	0,079
Семейная	2,98	4,30	524,0	0,007**
Личностная самореализация	4,60	3,98	631,0	0,098
Работа, карьера	4,05	3,88	739,5	0,555
Досуг	4,60	4,25	706,0	0,358
Общественная (участие в политической и общественной жизни)	5,90	5,80	771,5	0,775
Здоровье	3,45	2,55	567,5	0,022*

Примечание – обозначения:  
 \* - статистическая значимость на уровне  $p \leq 0,05$   
 \*\* - статистическая значимость на уровне  $p \leq 0,01$

Различия между группами наглядно отражены на рисунке 5.

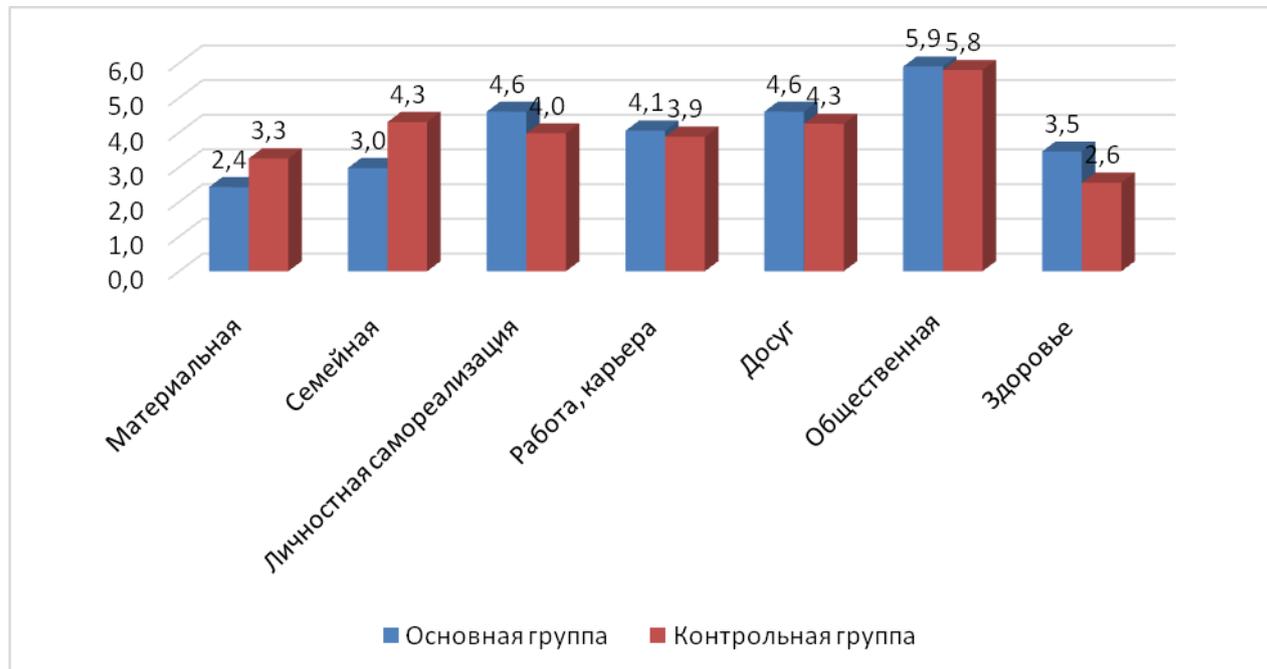


Рисунок 5 – Средние значения шкал опросника жизненных перспектив Швалба (оценка жизненных перспектив в настоящий момент)

В оценке жизненных перспектив через пять лет основная и контрольная группы не различаются. По нашему мнению, это обусловлено тем, что основная

группа, респонденты которой пережили развод в будущем предполагает создать повторный брак и соответственно придерживаться тех же жизненных перспектив, что и респонденты, у которых семейная жизнь сложилась более счастливо (контрольная группа). Сравнение средних значений по Швалбу представлено в таблице 6.

Таблица 6 – Сравнение средних значений по шкалам опросника жизненных перспектив Швалба (оценка жизненных перспектив через пять лет) в группах основного и контрольного предназначения

Шкалы	Основная группа	Контрольная группа	U Манна-Уитни	Уровень значимости
Материальная	2,95	2,88	742,5	0,568
Семейная	2,75	3,35	637,5	0,112
Личностная самореализация	4,30	4,05	723,5	0,455
Работа, карьера	4,48	4,68	767,0	0,748
Досуг	4,63	4,43	745,5	0,594
Общественная	5,45	5,50	799,0	0,992
Здоровье	3,45	3,13	710,5	0,379

Примечание – обозначения:  
 \* - статистическая значимость на уровне  $p \leq 0,05$   
 \*\* - статистическая значимость на уровне  $p \leq 0,01$

Различия между группами для наглядности представлены на рисунке 6.

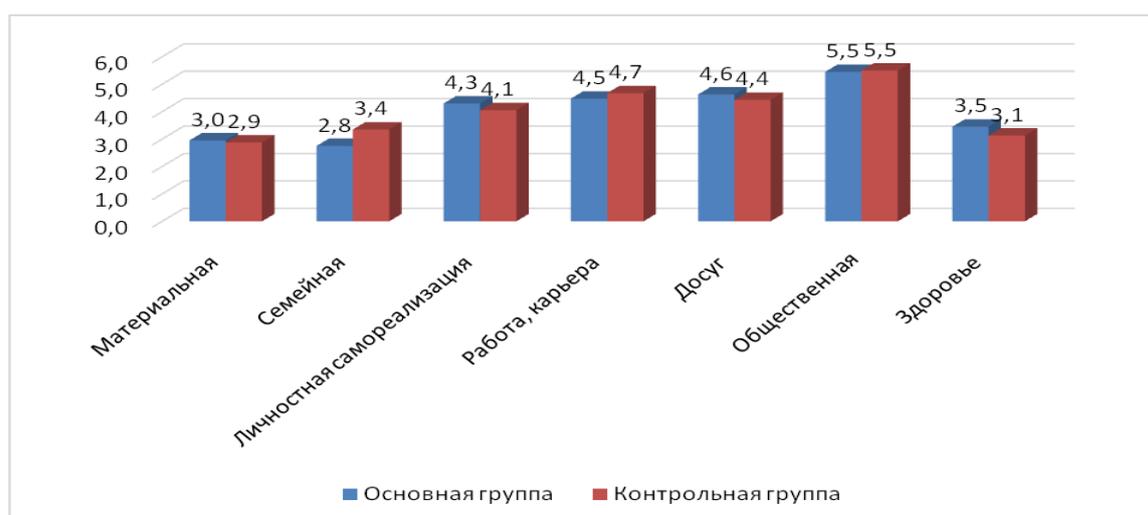


Рисунок 6 – Средние значения шкал опросника жизненных перспектив Швалба (оценка жизненных перспектив через пять лет)

Подводя итоги в данной части анализа результатов, можно сказать, что в основной группе рассматриваемый критерий у испытуемых, которые получили когда-то психологическую травму, имеет отличия от аналогичного критерия респондентов, которые не переживали в прошлом психотравму, в частности в оценке психотравмирующего фактора, а именно – семейной жизни. Испытуемые в основной группе определяют собственное прошлое больше как негативное, и свой эмоциональный фон аналогично, в сопоставлении с респондентами второй группы.

На следующем этапе обработки и анализа результатов мы рассмотрим гендерные различия в переживании психотравмы в основной группе, и также на ее примере мы изучаем взаимосвязь переживания психотравмы и особенностей жизненной перспективы.

Анализ аффективных состояний при использовании подход PANAS дал такие результаты: обосновано отражено, что женский пол намного труднее переживает расставание с мужьями, в сравнении с мужским полом, что доказано многочисленными научными исследованиями. Объяснение: у женского пола намного больше по сравнению с мужским полом главенствуют негативные переживания, обусловленные разводом. Аналитический разбор по методике PANAS представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Сравнительный аналитический разбор средних шкально-методических величин (PANAS) в группах, которые сформированы по признаку половой принадлежности

Шкалы	Мужчины	Женщины	U-критерий Манна-Уитни	Уровень значимости
Позитивный аффект	24,20	20,60	155,0	0,222
Негативный аффект	12,70	27,95	18,5	0,001**
Примечание – обозначения: * - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,05$ ** - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,01$				

Показательные отличия, которые мы получили при сравнении результатов у мужчин и женщин можно объяснить так: в зародившейся столетия назад и действующей и на сегодняшний день патриархальной культуре, которая характерна и для россиян, женщина, получившая развод, считается «брошенной» (что априори дает свой негативный отпечаток на психике), а вот мужчина, получивший развод – «свободный» человек.

Второй момент, обусловленный традициями и национальной культурой, объясняющий негативные эмоции разведенных женщин, связан с тем, что у женщины после развода бытует страх (тем более, если с ней остался ребенок), что она больше не сможет устроить благополучно личную жизнь, снова выйти замуж. А вот представители сильного пола беспокоятся об этом намного меньше.

Третий фактор, обуславливающий более тяжелые переживания развода женщинами, в сравнении с мужчинами, это то, что предложение о разводе чаще всего поступает в паре от мужчины, поскольку на этот момент у него появилась новая возлюбленная, с которой он выстраивает отношения, поэтому развод является для него логичным выходом из сложившейся ситуации. Средние значения шкал методики PANAS в группах мужчин и женщин представлены на рисунке 7.

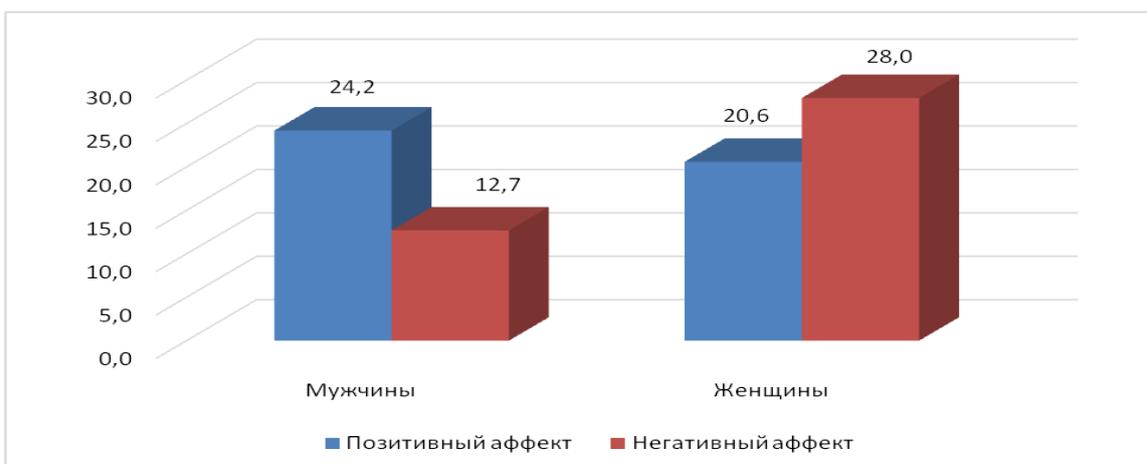


Рисунок 7 – Средние значения шкал методики PANAS в группах мужчин и женщин

Также следует сказать, что в некоторых случаях позитивное эмоциональное состояние от расторжения брака испытывает и жена, если она к тому же является инициатором развода, но, как правило, это связано с вредными привычками мужа, например, алкоголизмом, то касается гендерных различий по методике Уэсмманна-Рикса, то достоверных различий между группами выявлено не было. Сравнение значений по методике Уэсмманн-Рикс представлено в таблице 8.

Таблица 8 – Сравнение средних значений шкал методики самооценки эмоциональных состояний Уэсмманн-Рикс в группах мужчин и женщин

Шкалы	Мужчины	Женщины	U-критерий Манна-Уитни	Уровень значимости
Спокойствие-тревожность	5,45	5,40	200,0	0,996
Энергичность-усталость	4,75	4,80	195,5	0,901
Приподнятость-подавленность	4,55	4,90	178,5	0,553
Уверенность в себе - чувство беспомощности	5,55	5,65	188,5	0,749
Интегральный показатель	20,30	20,75	183,0	0,644
Примечание – обозначения: * - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,05$ ** - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,01$				

В целом, как женщины, так и мужчины практически одинаково (и причем достаточно низко по нормам данной методики) оценивают свои эмоциональные состояния, что хорошо видно на рис. 8. Можно сказать, что развод является психологической травмой независимо от пола, или от того, кто из супругов был его инициатором.

Расхождения между результатами методик PANAS и Уэсмманна-Рикса могут быть обусловлены спецификой самих опросников. Шкалы Уэсмманна-Рикса представляют континуум из двух полюсов, где больший балл склоняется к одному полюсу переживаний, а меньший – к другому. В то же время структура методики PANAS является двухфакторной: позитивный и негативный аффект не являются сплошным континуумом, они независимы друг

от друга. В итоге, высокий позитивный аффект не означает низкий негативный (как в Уэсманн-Рикс) и наоборот. У некоторых испытуемых могут проявляться и одновременно высокий уровень как негативного, так и позитивного аффекта, что выражается, например, в такой поговорке как «не было бы счастья, да несчастье помогло» (одновременное переживание эмоций с разным знаком). Средние значения шкал представлены на рисунке 8.

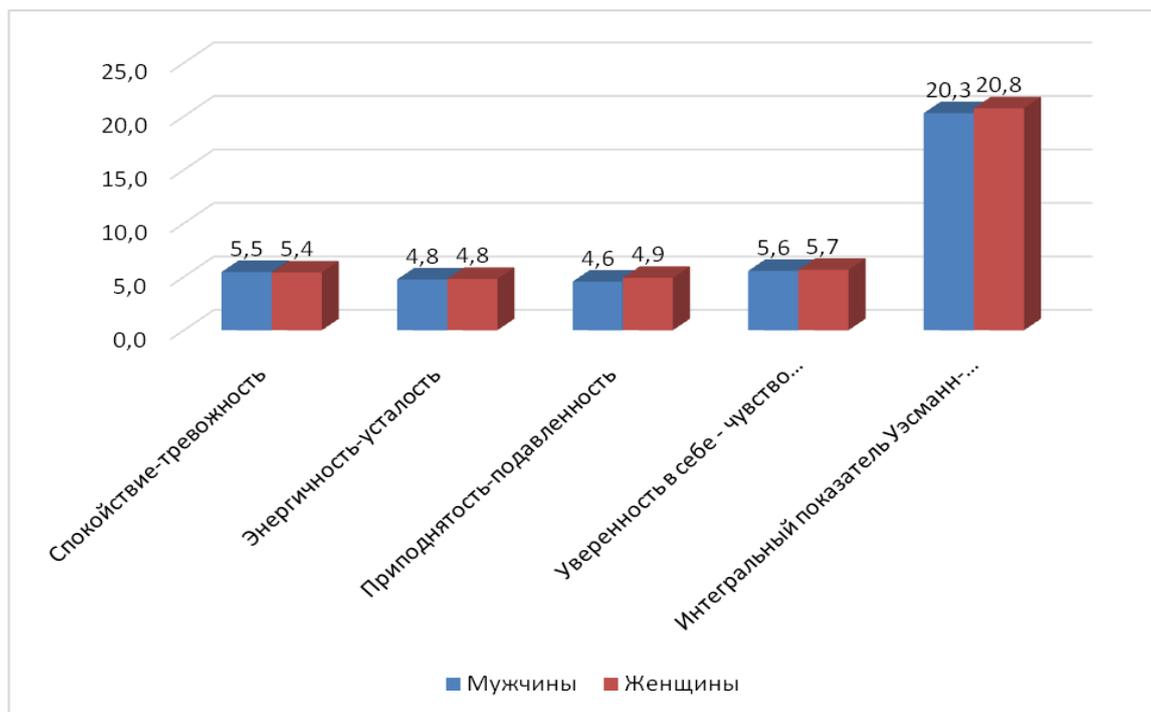


Рисунок 8 – Средние значений шкал методики самооценки эмоциональных состояний Уэсманн-Рикс в группах мужчин и женщин

Отсюда вырастает достаточно серьезная методологическая проблема: переживание психотравмы, в частности, развода, может нести совершенно разный как по силе, так и по своему знаку (положительный или отрицательный) заряд, и для его дифференцированной диагностики не всегда подходит традиционный психологический инструментарий.

Рассмотрим также соотношение шкальных величин вовлеченность, принятие риса, контроль которые С. Мадди относит к показателям жизнестойкости. Данные сравнительного анализа методики С. Мадди, в группах мужчин и женщин представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Сравнительно-аналитический разбор шкальных величин, характеризующих жизнестойкость в рамках методической разработки С. Мадди на базе групп, сформированных по половому признаку

Шкалы	Мужчины	Женщины	U-критерий Манна-Уитни	Уровень значимости
Вовлеченность	29,65	24,47	165,2	0,195
Контроль	31,22	27,12	163,2	0,175
Принятие риска	17,87	12,13	158,4	0,122
Общая Жизнестойкость	81,44	63,21	146,3	0,039*

Примечание – обозначения:  
 \* - статистическая значимость на уровне  $p \leq 0,05$   
 \*\* - статистическая значимость на уровне  $p \leq 0,01$

Исследование по методике С. Мадди показало, что уровень жизнестойкости у мужского пола по всем критериям выше, чем у женского. Нужно сказать, что само понятие жизнестойкости в классическом аспекте более соотносится с «мужским» вариантом разрешения жизненных проблем. Поэтому считаем, актуальным и необходимым разработку, как минимум, норм статистики для испытуемых женского и мужского пола (сегодня нормы методики сформулированы без учета половой принадлежности респондентов). Выявленные отличия хорошо прослеживаются на рисунке 9.

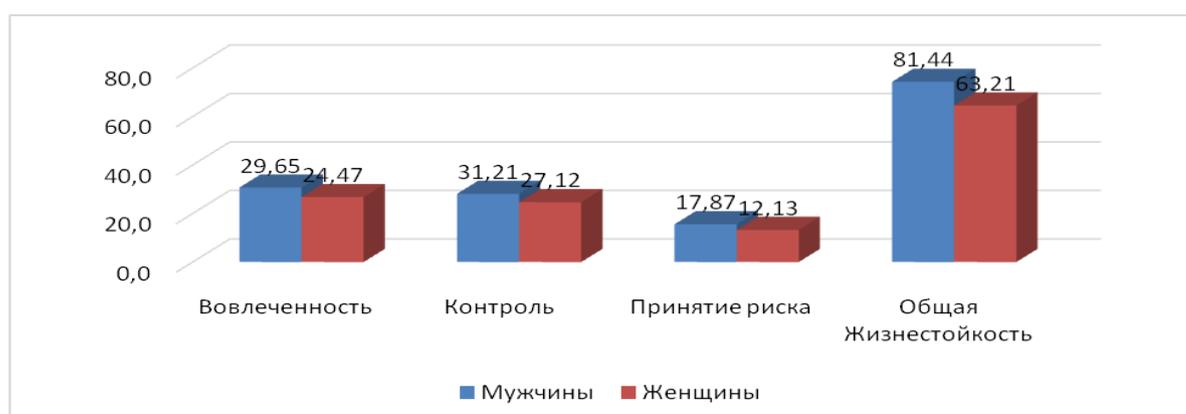


Рисунок 9 – Средние показатели шкал по методике жизнестойкости С. Мадди в группах мужчин и женщин

В отношении оценок временной перспективы гендерных различий установлено не было, и даже можно сказать, что влияние развода на оценку временных перспектив оказывает негативное влияние, как на мужчин, так и на женщин. Сравнение средних значений по опроснику Замбардо представлено в таблице 10.

Таблица 10 – Сравнение средних значений по шкалам опросника временной перспективы ZPTI Зимбардо в группах мужчин и женщин

Шкалы	Мужчины	Женщины	U-критерий Манна-Уитни	Уровень значимости
Прошлое негативного содержания	3,36	3,64	158,2	0,298
Настоящее гедонистической ориентированности	2,74	1,9	161,4	0,199
Прошлое позитивного содержания	2,66	2,95	195,1	0,587
Настоящее фаталистической ориентированности	3,46	3,03	152,3	0,201
Предвосхищаемое (будущий опыт)	3,21	3,18	190,2	0,439
Примечание – обозначения: * - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,05$ ** - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,01$				

При этом можно обнаружить, что как мужчины, так и женщины довольно низко оценивают свое гедонистическое настоящее и позитивное прошлое и достаточно высоко – негативное прошлое. Средние значения по шкалам опросника Зимбардо представлены на рисунке 10.



Рисунок 10 – Средние значения по шкалам опросника временной перспективы ZPTI Зимбардо в группах мужчин и женщин

Следовательно, конституция временной перспективы по примененному подходу Ф. Зимбардо является одинаковой у респондентов разного пола. Сравнение средних значений по опроснику Швалба представлено в таблице 11.

Таблица 11 – Сравнение средних значений по шкалам опросника жизненных перспектив Швалба в группах мужчин и женщин (оценка жизненных перспектив в настоящий момент)

Шкала	Мужчины	Женщины	U Манна- Уитни	Уровень значимости
Материальная	2,55	2,30	177,5	0,525
Семейная	3,25	2,70	164,5	0,326
Личностная самореализация	4,25	4,95	149,5	0,165
Работа, карьера	3,10	5,00	90,0	0,003**
Досуг	5,15	4,05	128,0	0,047*
Общественная (участие в политической и общественной жизни)	6,20	5,60	135,0	0,065
Здоровье	3,50	3,40	184,0	0,659

Примечание – обозначения:  
 \* - статистическая значимость на уровне  $p \leq 0,05$   
 \*\* - статистическая значимость на уровне  $p \leq 0,01$

Однако по результатам методики Швалба были установлены различия. И в частности, она касается перспективы в таких сферах как работа/карьера и досуг. Для мужчин сфера «работы» получила более высокий ранг, что говорит о том, что в случае развода мужчины больше отдаются работе и меньше досугу, а женщин – наоборот. Средние значения по шкалам опросника Швалба представлены на рисунке 11.

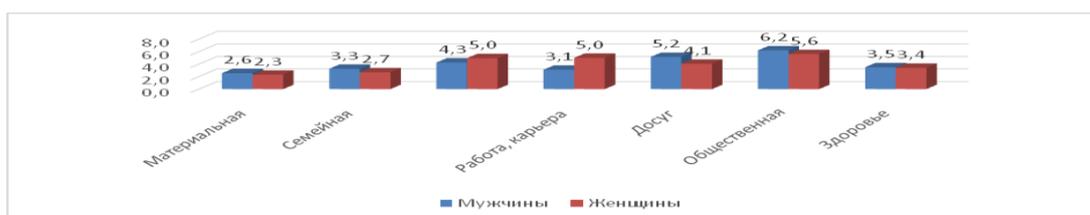


Рисунок 11 – Средние значения по шкалам опросника жизненных перспектив Швалба в группах мужчин и женщин (оценка жизненных перспектив в настоящий момент)

Также на рисунке 11 видно, что для женщин становится более значимой, по сравнению с мужчинами, сфера общественной деятельности. В данной сфере женщины стремятся компенсировать недостаток межличностных отношений, который возник в результате распада семьи, разведенные мужчины, скорее всего, поедут на заработки далеко от дома, в то время как разведенные женщины с большей вероятностью займутся общественной деятельностью. Сравнение средних значений по опроснику Швалба представлено в таблице 12.

Таблица 12 – Сравнение средних значений по шкалам опросника жизненных перспектив Швалба в группах мужчин и женщин (оценка жизненных перспектив через пять лет)

Шкала	Мужчины	Женщины	U Манна- Уитни	Уровень значимости
Материальная	2,75	3,15	160,5	0,273
Семейная	3,45	2,05	96,5	0,004**
Личностная самореализация	3,30	5,30	73,0	0,001**
Работа, карьера	3,50	5,45	85,0	0,002**
Досуг	5,00	4,25	160,0	0,270
Общественная (участие в политической и общественной жизни)	5,80	5,10	142,0	0,106
Здоровье	4,20	2,70	122,0	0,032*
Примечание – обозначения: * - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,05$ ** - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,01$				

Рассматривая оценки временных перспектив основной группы исследования через пять лет, видно, что расхождения касаются не только работы и здоровья, но и семейной сферы и самореализации. Средние значения представлены на рисунке 12.

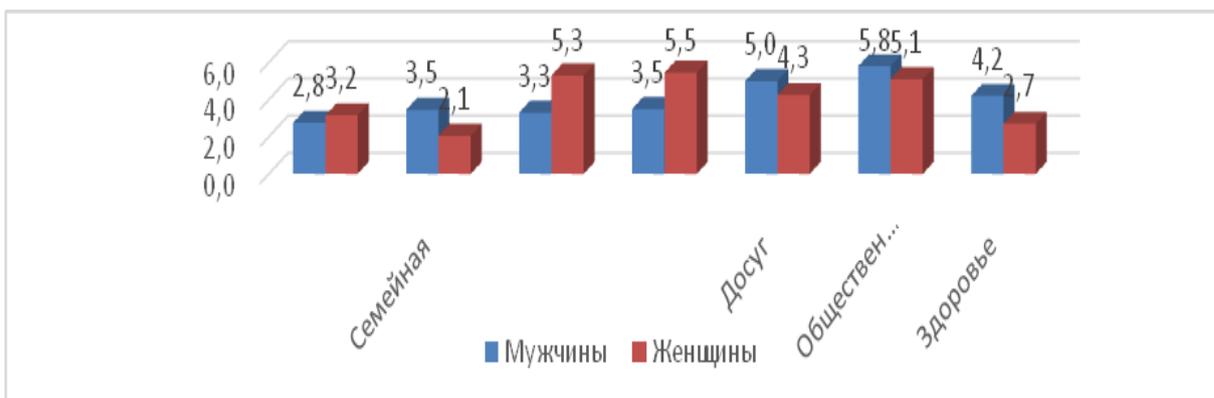


Рисунок 12 – Средние значения по шкалам опросника жизненных перспектив Швалба в группах мужчин и женщин

В группе мужчин более высокий ранг по сравнению с женщинами получает самореализация и меньший ранг (также по сравнению с группой женщин) семейная сфера. С другой стороны, также можно сказать, что семейная сфера более значима для женщин и по всей видимости, в течение пяти лет после развода основная часть женщин стремится к созданию новой семьи или повторному браку. Сравнение средних значений по методике Ю.М. Швалба представлено в таблице 13.

Таблица 13 – Сравнение средних значений по шкалам методики исследования жизненных перспектив Ю.М. Швалба в группах мужчин и женщин

Жизненные сферы	Группа мужчин		Группа женщин	
	Оценка на сегодняшний день	Оценка через 5 лет	Оценка на сегодняшний день	Оценка через 5 лет
Материальная	2,55	2,75	2,30	3,15
Семейная	3,25	3,45	2,70	2,05
Личностная самореализация	4,25	3,30	4,95	5,30
Работа, карьера	3,10	3,50	5,00	5,45
Досуг	5,15	5,00	4,05	4,25
Общественная (участие в политической общественной жизни)	6,20	5,80	5,60	5,10
Здоровье	3,50	4,20	3,40	2,70

В таблице 13 представлены ранги жизненных перспектив обеих гендерных групп, как в настоящий момент, так и через пять лет, что позволяет не только сравнить группы, но проследить изменения жизненных перспектив в динамике. Здесь можно заметить, что перспективы мужской группы остаются относительно стабильными после развода, в то время как перспективы женской группы – более динамичны. Так в группе женщин повышается ранг семейной сферы и здоровья и снижается ранг материальной сферы, что по всей видимости, также подтверждает стремление женщин к созданию семьи после развода. В конечном итоге, на данном этапе анализа результатов исследования гипотеза о гендерных различиях в жизненных перспективах лиц, переживших психологическую травму, а также переживании психотравмы подтвердилась. В частности, было установлено, что развод, как психологическая травма оказывает негативное влияние на эмоциональную сферу как мужчин, так и женщин, однако женщины переживают его эмоционально тяжелее. Отчасти это может быть обусловлено более высокими показателями жизнестойкости мужчин. В оценке жизненных перспектив после развода различия между гендерными группами заключаются в том, что у женщин в отдаленной перспективе повышается ранг семейной сферы и здоровья, а у мужчин – работы и самореализации.

На следующем этапе обработки результатов, с целью проверки гипотезы был проведен корреляционный анализ (коэффициент корреляции Спирмена).

Статистически значимые корреляционные связи, обнаруженные при исследовании с помощью коэффициента Спирмена результатов психодиагностики мужчин и женщин, переживших развод и состоящих в браке, представлены в таблице Е.1 (Приложение Е).

Напомним, что согласно гипотезе, изменение жизненной перспективы связано с особенностями переживания психологической травмы — чем сильнее переживание психотравмы, тем сильнее изменение жизненной перспективы личности. Корреляционные коэффициенты между шкалами методики PANAS и шкалами методики ZPTI представлены в таблице 14.

Таблица 14 – Корреляционные коэффициенты между шкалами методики PANAS и шкалами методики ZPTI Зимбардо

Шкалы	Позитивный аффект	Негативный аффект
Прошлое негативного содержания	0,248	0,137
Настоящее гедонистической ориентированности	0,174	0,022
Прошлое позитивного содержания	-0,052	-0,016
Настоящее фаталистической ориентированности	0,332	-0,218
Предвосхищаемое (будущий опыт)	0,097	-0,049
Примечание – обозначения: * - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,05$ ** - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,01$		

Следует заметить, что корреляционные связи методик измерения эмоциональной сферы и жизненных перспектив оказались малочисленны и невысоки, что говорит об относительной независимости изучаемых феноменов. Еще одной причиной может быть то, что как эмоциональные переживания, так и особенности жизненных перспектив могут быть представлены различными типами, что может быть предметом отдельного исследования.

В итоге, если человек оценивает собственное прошлое как весьма негативное (согласно результатам исследования по опроснику Зимбардо), то это обусловлено позитивным аффектом, определяемым согласно методике PANAS. Проще говоря, чем сильнее негативное отношение к собственному прошлому, тем больше будет показатель позитивного аффекта. Данную корреляцию можно понимать, как эффект освобождения от негативных, порой даже «отравляющих» личность, супружеских отношений. Корреляционные коэффициенты между шкалами методики PANAS и шкалами методики оценки жизненных перспектив Швалба представлены в таблице 15.

Таблица 15 – Корреляционные коэффициенты между шкалами методики PANAS и шкалами методики оценки жизненных перспектив Швалба (оценка в настоящий момент)

Шкалы	Позитивный аффект	Негативный аффект
Материальная	0,011	0,032
Семейная	0,160	-0,188
Личностная самореализация	-0,080	0,107
Работа, карьера	-0,098	0,318*
Досуг	-0,111	-0,093
Общественная (участие в политической и общественной жизни)	0,057	-0,035
Здоровье	0,045	-0,016
Примечание – обозначения: * - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,05$ ** - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,01$		

Что касается оценки жизненных перспектив в настоящий момент, то здесь также была установлена одна статистическая связь — между негативным эффектом и работой. Чем выше негативный эффект от переживания психотравмы, тем более высокая значимость работы, как способа избежать негативных переживаний. Сравнение методических шкал PANAS и Швалба представлено в таблице 16.

Таблица 16 – Корреляционно-коэффициентные параметры в рамках сравнения методических шкал PANAS и Швалба (оценка через пять лет)

Шкалы	Позитивный аффект	Негативный аффект
Материальная	0,011	0,032
Семейная	0,016	-0,188
Личностная самореализация	-0,079	0,107
Работа, карьера	-0,098	0,217*
Досуг	-0,111	-0,093
Общественная (участие в политической и общественной жизни)	0,057	-0,035
Здоровье	0,045	-0,016
Примечание – обозначения: * - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,05$ ** - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,01$		

Итак, мы можем обоснованно утверждать, что психотравмы воздействуют на перемены в жизненных перспективах человека не в одночасье, а спустя какое-то время. Сильное воздействие данной травмы может выявиться в дальнейшем. Вероятно, такое случается, т.к. последствия пережитых травм осознаются человеком также по прошествии времени, а не мгновенно. Вероятно, это можно объяснить тем, что оценка сферы работы и карьеры как жизненной перспективы была напрямую связана с негативным аффектом. Первостепенно, негативный аффект официального расставания серьезным образом воздействует на дальнейшее выстраивание личных отношений с противоположным полом, при этом уменьшая стремления снова жениться (выйти замуж).

Следовательно, значительная психотравма воздействует на перемены в жизненных перспективах человека, одновременно влияя на ценности и установки личности, на его планы и перспективы на будущее, особенно в построение личных взаимоотношений. Взаимосвязи между психологической травмой и жизненными перспективами также подтверждается взаимосвязями параметрами методиками самооценки эмоциональных состояний и шкалами методик оценки временных и жизненных перспектив. Сравнительный анализ межшкальных корреляционно-коэффициентных параметров представлен в таблице 17.

Таблица 17 – Межшкальные корреляционно-коэффициентные параметры в рамках сравнения методических шкал самооценки эмоциональных состояний Уэсманн-Рикс и методики ZPTI Зимбардо

Шкалы	Спокойствие-тревожность	Энергичность-усталость	Приподнятость-подавленность	Уверенность в себе - чувство беспомощности	Интегральный показатель Уэсманн-Рикс
Прошлое негативного содержания	0,1599	0,1594	0,092	0,091	0,182
Настоящее гедонистической ориентированности	0,264	0,199	0,3097*	0,27	0,245
Прошлое позитивного содержания	0,183	0,147	0,083	0,171	0,07
Настоящее фаталистической ориентированности	0,273	0,211	0,321*	0,203	0,273
Предвосхищаемое (будущий опыт)	0,31*	0,181	0,265	0,224	0,239
Примечание – обозначения: * - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,05$ ** - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,01$					

Несмотря на то, что эти связи оказались немногочисленными, считаем их достаточно показательными. В частности, состояние приподнятости по методике Уэсманна-Рикса связано с более высокой оценкой гедонистического и фаталистического настоящего исследованного методикой ZPTI Зимбардо; высокий уровень спокойствия приводит к определению собственного будущего. Корреляционно-коэффициентные параметры сравнения методических шкал самооценки эмоциональных состояний Уэсманн-Рикс и оценки жизненных перспектив Швалба (оценка в настоящий момент) представлены в таблице 18.

Таблица 18 – Корреляционно-коэффициентные параметры сравнения методических шкал самооценки эмоциональных состояний Уэсманн-Рикс и оценки жизненных перспектив Швалба (оценка в настоящий момент)

Шкалы	Спокойствие-тревожность	Энергичность-усталость	Приподнятость-подавленность	Уверенность в себе - чувство беспомощности	Интегральный показатель Уэсманн-Рикс
Материальная	0,132	0,112	0,083	0,215	0,132
Семейная	0,219	0,311*	0,115	0,211	0,207
Личностная самореализация	-0,115	-0,175	-0,006	-0,234	-0,113
Работа, карьера	-0,032	-0,098	0,034	-0,044	0,012
Досуг	-0,082	-0,052	0,021	0,016	-0,041
Общественная (участие в политической и общественной жизни)	0,015	0,115	0,019	-0,07	0,019
Здоровье	-0,188	-0,244	-0,285*	-0,185	-0,261*
Примечание – обозначения: * - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,05$ ** - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,01$					

Оценка различных сфер жизненных перспектив по методике Швалба связана с эмоциональными особенностями по методике Уэсманна-Рикса следующим образом:

- высокая энергичность приводит к росту значимости семейной сферы (поддержке близких людей);
- высокая приподнятость означает более низкую значимость здоровья (по сути положительный эффект – более низкая мотивация и озабоченность здоровым образом жизни);
- более высокий интегральный показатель эмоциональной сферы (ее позитивное состояние) снижает значимость заботы о здоровье, также видимо верно и обратное – тяжелое эмоциональное состояние приводит к росту психосоматических расстройств, что влечет за собой повышенное внимание к здоровью.

Коэффициенты корреляции между шкалами методики самооценки эмоциональных состояний Уэсманн-Рикс и шкалами методики оценки жизненных перспектив Швалба (оценка через пять лет) представлены в таблице 19.

Таблица 19 – Коэффициенты корреляции между шкалами методики самооценки эмоциональных состояний Уэсманн-Рикс и шкалами методики оценки жизненных перспектив Швалба (оценка через пять лет)

Шкалы	Спокойствие-тревожность	Энергичность-усталость	Приподнятость-подавленность	Уверенность в себе - чувство беспомощности	Интегральный показатель Уэсманн-Рикс
Материальная	0,132	0,112	0,083	0,215	0,132
Семейная	0,219	0,311*	0,115	0,211	0,207
Личностная самореализация	-0,115	-0,175	-0,006	-0,234	-0,113
Работа, карьера	-0,032	-0,098	0,034	-0,044	0,012
Досуг	-0,082	-0,052	0,021	0,016	-0,041
Общественная (участие в политической и общественной жизни)	0,015	0,115	0,019	-0,07	0,019
Здоровье	-0,188	-0,244	-0,285	-0,185	-0,261
Примечание – обозначения: * - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,05$ ** - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,01$					

Анализ корреляций шкал методики самооценки эмоциональных состояний Уэсманн-Рикс и шкал методики оценки жизненных перспектив Швалба через пять лет показал, что они практически все оказались близки к нулю или незначимы, за исключением взаимосвязи между энергичностью и семейной сферой, т.е. высокий уровень энергичности означает более высокую значимость семейной сферы. В целом это говорит о том, что эмоциональное состояние в данный момент не оказывает столь существенного влияния на оценку жизненных перспектив через пять лет. Мы можем сказать, что оценка

влияния психотравмы на изменение жизненных перспектив личности в определенной степени зависит как от методики измерения, так и от того, какая продолжительность временной и жизненной перспективы рассматривается в исследовании. В том случае, если временная перспектива является короткой, для ее оценки наилучшим образом подходят методики, измеряющие отдельные показатели психологического состояния индивида (и соответственно влияние травмы) в данный момент. Если перспектива является продолжительной, то наилучшим образом подходят методы исследования, измеряющие особенности эмоциональной сферы в целом, особенно склонность к негативным переживаниям.

Следует заметить, что корреляционные связи методик измерения эмоциональной сферы и эмоциональных состояний оказались малочисленны и невысоки, что говорит об относительной независимости изучаемых феноменов в таблице 20.

Таблица 20 – Корреляционные коэффициенты между шкалами методики PANAS и шкалами методики самооценки эмоциональных состояний Уэсманн-Рикс

Шкалы	Позитивный аффект	Негативный аффект
Спокойствие-тревожность	0,364	-0,053
Энергичность-усталость	0,481*	-0,335
Приподнятость-подавленность	0,447*	-0,203
Уверенность в себе - чувство беспомощности	0,395	-0,195
Интегральный показатель Уэсманн-Рикс	0,456*	-0,241
Примечание – обозначения: * - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,05$ ** - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,01$		

В итоге, если человек оценивает собственное эмоциональное состояние как энергичное и приподнятое. Проще говоря, чем сильнее положительная

направленность интегрального показателя эмоционального состояния, тем больше будет показатель позитивного аффекта.

На более высоком уровне находится число корреляционных связей между показателями жизнестойкости и эмоциональным аффектом, что говорит об определенной степени зависимости изучаемых феноменов, представленных в таблице 21.

Таблица 21 – Корреляционные коэффициенты между шкалами методики PANAS и шкалами по тесту жизнестойкости С. Мадди

Шкалы	Позитивный аффект	Негативный аффект
Вовлеченность	0,578**	-0,507*
Контроль	0,565*	-0,330
Принятие риска	-0,293	-0,008
Общая Жизнестойкость	0,632**	-0,369
Примечание – обозначения: * - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,05$ ** - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,01$		

В итоге, если человек оценивает степень вовлеченности, контроля и общей жизнестойкости как высокую, то это обусловлено позитивным аффектом, чем сильнее степень жизнестойкости, тем больше будет показатель позитивного аффекта. По тесту жизнестойкости С. Мадди и методике Уэсманн-Рикс представлены коэффициенты корреляции в таблице 22.

Таблица 22 – Коэффициенты корреляции между шкалами методики самооценки эмоциональных состояний Уэсманн-Рикс и шкалами по тесту жизнестойкости С. Мадди

Шкалы	Спокойствие- превращённость	Энергичность- усталость	Приподнятость- подавленность	Уверенность в себе - чувство беспомощности	Интегральный показатель Уэсманн-Рикс
Вовлечённость	0,374	0,650*	0,581*	0,651*	0,607*
Контроль	0,591*	0,699**	0,764**	0,795	0,748**
Принятие риска	-0,641**	-0,502*	-0,690**	-0,562	-0,559*
Общая Жизнестойкость	0,642**	0,736**	0,753**	0,775**	0,755**
Примечание – обозначения: * - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,05$ ** - статистическая значимость на уровне $p \leq 0,01$					

Анализ корреляций шкал методики самооценки эмоциональных состояний Уэсманн-Рикс и шкал по тесту жизнестойкости С. Мадди показал наиболее высокую степень взаимосвязей между большинством шкал.

В целом это говорит о том, что эмоциональное состояние в данный момент оказывает существенное влияние на оценку жизнестойкости. Мы можем сказать, что оценка влияния психотравмы на изменение жизнестойкости личности в определенной степени зависит от того, как личность оценивает свое эмоциональное состояние. Так, с ростом уровня спокойствия повышается уровень контроля над ситуацией в жизни и общей жизнестойкости, при одновременном снижении степени принятия риска. Также помимо принятия риска с ростом энергичности растет и уровень показателей жизнестойкости. Высокий уровень контроля и жизнестойкости свойственны состоянию приподнятости и уверенности в себе.

По итогам осуществлённого исследования эмпирической направленности можно вывести основополагающие положения в следующих формулировках.

Первая эмпирическая гипотеза касалась различий в эмоциональной сфере и жизненных перспективах двух групп – основной группы (переживших развод) и контрольной группы.

Подводя итоги в данной части анализа результатов, можно сказать, что в основной группе такой рассматриваемый критерий как жизненная перспектива у испытуемых, которые получили когда-то психологическую травму, имеет отличия от аналогичного критерия респондентов, которые не переживали в прошлом психотравму, в частности в оценке психотравмирующего фактора, а именно – семейной жизни. Испытуемые в основной группе определяют собственное прошлое больше как негативное, и свой эмоциональный фон аналогично, в сопоставлении с респондентами второй группы.

Гипотеза о гендерных различиях в жизненных перспективах лиц, переживших психологическую травму, а также переживании психотравмы подтвердилась. В частности, было установлено, что развод, как психологическая травма оказывает негативное влияние на эмоциональную сферу как мужчин, так и женщин, однако женщины переживают его эмоционально тяжелее. Отчасти это может быть обусловлено более высокими показателями жизнестойкости мужчин. В оценке жизненных перспектив после развода различия между гендерными группами заключаются в том, что у женщин в отдаленной перспективе повышается ранг семейной сферы и здоровья, а у мужчин – работы и самореализации.

Гипотеза о том, что чем сильнее переживание психотравмы, тем сильнее изменение жизненной перспективы личности также подтвердилась в том, что различные эмоциональные переживания приводят к переоценке сфер деятельности и самореализации личности:

- высокая энергичность приводит к росту значимости семейной сферы (поддержке близких людей);
- высокая приподнятость означает более низкую значимость здоровья (по сути положительный эффект, более низкая мотивация и озабоченность здоровым образом жизни);

- более высокий интегральный показатель эмоциональной сферы (ее позитивное состояние) снижает значимость заботы о здоровье (также видимо верно и обратное, тяжелое эмоциональное состояние приводит к росту психосоматических расстройств, что влечет за собой повышенное внимание к здоровью);
- если человек оценивает степень вовлеченности, контроля и общей жизнестойкости как высокую, а также оценивает собственное эмоциональное состояние как энергичное и приподнятое, то это обусловлено позитивным аффектом, определяемым согласно методике PANAS;
- эмоциональное состояние оказывает существенное влияние на оценку жизнестойкости. Мы можем сказать, что оценка влияния психотравмы на изменение жизнестойкости личности в определенной степени зависит от того, как личность оценивает свое эмоциональное состояние.

Согласно результатам исследования, мы можем обоснованно утверждать, что психотравмы воздействуют на перемены в жизненных перспективах человека не в одночасье, а спустя какое-то время. Сильное воздействие данной травмы может выявиться в дальнейшем. Вероятно, такое случается, т.к. последствия пережитых травм осознаются человеком также с проществием времени, а не мгновенно. Вероятно, это можно объяснить тем, что оценка трех сфер жизненных перспектив была напрямую связана с негативным аффектом. Первостепенно, негативный аффект официального расставания серьезным образом воздействует на дальнейшее выстраивание личных отношений с противоположным полом, при этом уменьшая стремления снова жениться (выйти замуж). Однако негативный аффект положительно связан с другими двумя сферами – личностной самореализацией и работой (карьерой).

Следовательно, значительная психотравма воздействует на перемены в жизненных перспективах человека, одновременно влияя на ценности и установки личности, на его планы и перспективы на будущее, особенно в

построение личных взаимоотношений. Взаимосвязи между психологической травмой и жизненными перспективами также подтверждается взаимосвязями параметрами методиками самооценки эмоциональных состояний и шкалами методик оценки временных и жизненных перспектив.

Все выдвинутые нами гипотезы подтвердились.

В ходе исследования было установлено, что оценка влияния психотравмы на эмоциональную сферу человека может зависеть от особенностей методики исследования. Кроме того, как эмоциональные переживания, так и особенности жизненных перспектив могут быть представлены различными типами или зависеть от типологических и других особенностей личности. Достаточно большое количество вопросов влияния психотравмы на жизненные перспективы личности могут быть предметом отдельного исследования.

## Заключение

Результаты проведенного теоретического и эмпирического исследования позволяют сделать следующие выводы.

Для современной жизни характерно существование и постоянное действие стрессовых факторов, что приводит к ситуативным психическим травмам. Технический прогресс ускоряется, блага материальной природы становятся главной целью жизни, уровень жизни населения всё сильнее дифференцируется, конфликт ожиданий и реальности – это лишь немногие стрессовые факторы. Это и обуславливает высокий процент психических травм. Отсюда следует следующая трактовка психотравмы – под ней следует понимать ситуативное стечение обстоятельств, которое становится основанием для личностных переживаний на глубоком психологическом уровне. Последствия психотравмы могут проявляться не сразу и можно предположить, что острота переживания психотравмы связана с изменением жизненной перспективы личности.

Несмотря на значительное количество научных работ, связанных с институтами брака и семьи, их развитием, укреплением и значимостью в общественной жизни, наименее изученным является такой аспект брака, как его расторжение, или как обычно говорят – развод. Учитывая высокий процент разводов среди молодых семей, проблема переживаний психологической травмы как молодых, так и взрослых людей после развода приобретает очень большое звучание.

Период зрелости характеризуется стабилизацией эмоциональной сферы взрослой личности. Однако для периода зрелости характерно не только переживание человеком нового комплекса эмоций, но и установление новых социальных отношений и усвоения новых социальных ролей, к которым безусловно относятся брачно-семейные отношения. Важной особенностью периода зрелости является становление психосоциальной зрелости личности. Психосоциальная зрелость объясняется как достижение в личностно-

индивидуальном развитии взрослого человека способности самостоятельно поддерживать жизненное равновесие и противостоять жизненным трудностям.

Развитие взрослого человека в возрасте зрелости тесно связано с динамикой его психологического возраста и формированием временной жизненной перспективы. Жизненная перспектива – единая картина будущего в противоречивом, сложном комплексе стечения обстоятельств на уровне программирования и ожидания, что, по мнению самой личности, напрямую определяет смысложизненные ориентиры и социальные нормы. Личностно-жизненные перспективы и их масштаб, и детальность осознания во многом зависят от личностного самоопределения в семейных, профессиональных и возрастных аспектах. Не меньшее значение играют социальная зрелость и активность социально-психологического характера. Временная перспектива является основой для множества психологических феноменов: целеполагания и жизненных планов, переживания психологического благополучия или наоборот – депрессии, формирования социальных отношений.

В рамках данной работы при помощи батареи психодиагностических методик было проведено эмпирическое исследование связи психотравмы с изменением жизненной перспективы личности, в котором приняли участие 80 человек в возрасте от 26 до 48 лет, представляющие две группы: контрольную и экспериментальную (респонденты, пережившие психотравму связанную с разводом). Первая эмпирическая гипотеза касалась различий в эмоциональной сфере и жизненных перспективах двух групп – основной группы (переживших развод) и контрольной группы. В основной группе перспективы субъектов в их жизни в условиях психотравмы состоит в разнице с перспективой субъектов, не переживших психотравму, в частности в оценке психотравмирующего фактора, а именно – семейной жизни. Группа основного предназначения оценивает прошлый опыт как негативный, а свой эмоциональный фон также как более негативный относительно группы контрольного предназначения.

Гипотеза о гендерных различиях в жизненных перспективах лиц, переживших психологическую травму, а также переживании психотравмы

подтвердилась. В частности, было установлено, что развод, как психологическая травма оказывает негативное влияние на эмоциональную сферу как мужчин, так и женщин, однако женщины переживают его эмоционально тяжелее. Отчасти это может быть обусловлено более высокими показателями жизнестойкости мужчин. В оценке жизненных перспектив после развода различия между гендерными группами заключаются в том, что у женщин в отдаленной перспективе повышается ранг семейной сферы и здоровья, а у мужчин – работы и самореализации.

Гипотеза о том, чем сильнее переживание психотравмы, тем сильнее изменение жизненной перспективы личности также подтвердилась в том, что различные эмоциональные переживания приводят к переоценке сфер деятельности и самореализации личности:

- высокая энергичность приводит к росту значимости семейной сферы (поддержке близких людей);
- высокая приподнятость означает более низкую значимость здоровья (по сути положительный эффект – более низкая мотивация и озабоченность здоровым образом жизни);
- более высокий интегральный показатель эмоциональной сферы (ее позитивное состояние) снижает значимость заботы о здоровье (также видимо верно и обратное – тяжелое эмоциональное состояние приводит к росту психосоматических расстройств, что влечет за собой повышенное внимание к здоровью).
- если человек оценивает степень вовлеченности, контроля и общей жизнестойкости как высокую, а также оценивает собственное эмоциональное состояние как энергичное и приподнятое, то это обусловлено позитивным аффектом, определяемым согласно методике PANAS;
- эмоциональное состояние оказывает существенное влияние на оценку жизнестойкости. Мы можем сказать, что оценка влияния психотравмы на изменение жизнестойкости личности в определенной степени

зависит от того, как личность оценивает свое эмоциональное состояние.

Согласно результатам исследования, мы можем обоснованно утверждать, что психотравмы воздействуют на перемены в жизненных перспективах человека не в одночасье, а спустя какое-то время. Сильное воздействие данной травмы может выявиться в дальнейшем. Вероятно, такое случается, последствия пережитых травм осознаются человеком также с прошествием времени, а не мгновенно. Вероятно, это можно объяснить тем, что оценка трех сфер жизненных перспектив была напрямую связана с негативным аффектом. Первостепенно, негативный аффект официального расставания серьезным образом воздействует на дальнейшее выстраивание личных отношений с противоположным полом, при этом уменьшая стремления снова жениться (выйти замуж). Однако негативный аффект положительно связан с другими двумя сферами – личностной самореализацией и работой (карьерой). Следовательно, значительная психотравма воздействует на перемены в жизненных перспективах человека, одновременно влияя на ценности и установки личности, на его планы и перспективы на будущее, особенно в построение личных взаимоотношений. Взаимосвязи между психологической травмой и жизненными перспективами также подтверждается взаимосвязями параметрами методиками самооценки эмоциональных состояний и шкалами методик оценки временных и жизненных перспектив.

Все выдвинутые нами гипотезы подтвердились. В ходе исследования было установлено, что оценка влияния психотравмы на эмоциональную сферу человека может зависеть от особенностей методики исследования. Кроме того, как эмоциональные переживания, так и особенности жизненных перспектив могут быть представлены различными типами или зависеть от типологических и других особенностей личности. Достаточно большое количество вопросов влияния психотравмы на жизненные перспективы личности могут быть предметом отдельного исследования.

## Список используемой литературы

1. Абульханова К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. СПб. : Алетейя, 2001. 304 с.
2. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб. : Речь, 2004. 166 с.
3. Айвазян Е. Б. Развитие телесного и эмоционального опыта женщины в период беременности, дис. канд. психол. наук. М., 2005. 204 с.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб. : Питер, 2001. 288с.
5. Александров А. А. Интегративная психотерапия. СПб. : Питер, 2014. 398 с.
6. Армашевская О. В., Чучалина Л. Ю. Особенности состояния здоровья женщин зрелого возраста // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 1. С.44-46.
7. Барлас Т. В. Психологический практикум для начинающих. М. : Когито-Центр, 2014. 201 с. (Электронная-библиотечная система (ЭБС) [ibooks.ru](http://ibooks.ru)).
8. Батюта М. Б., Князева Т. Н. Возрастная психология: учеб. пособие. М. : Логос, 2011. 306 с.
9. Белинская Е. П., Тихомандрицкая О. А., Майерс Д. Социальная психология. Хрестоматия. М. : Аспект Пресс, 2012. 456 с.
10. Болотова А. К., Молчанова О. Н. Психология развития и возрастная психология. М. : ВШЭ, 2012. 526 с. (Электронная-библиотечная система (ЭБС) [ibooks.ru](http://ibooks.ru)).
11. Болотова А. К. Фактор времени в переживании и преодолении ситуации социальной нестабильности // Общественные науки и современность. 2015. № 6. С. 38-45.
12. Большая энциклопедия психологических тестов. М. : Эксмо, 2006. 416 с.

13. Вахитова З. З. Экономическое сознание как составляющая обыденного сознания // Экономическая психология: актуальные теоретические и прикладные проблемы. Материалы третьей международной научно-практической конференции г. Иркутск, 26 июня 2002 г. / Под общ. ред. проф. Карнышева А.Д. Иркутск: изд-во БГУ ЭП, 2002. 281 с.

14. Воробьев Е. М., Демченко Т. И. Экономика счастья как новая экономическая парадигма. URL: <http://www.katerynayasko.com/wp-content/uploads> (дата обращения: 05.04.2021).

15. Гаврильчик Е. В. Взаимосвязь субъективного экономического благополучия и отношения к деньгам в период ранней юности // Психология глазами студентов: материалы XIII ежегодной науч. конф. студентов, магистрантов и аспирантов фак. филос. и соц. наук. В 2 ч. Ч. 1 / под ред. А.С. Солодухо, Г.А. Фофановой. Минск : БГУ, 2016. С. 25-31.

16. Головаха Е. И. Психологическое время личности. Киев: Наукова Думка, 1984. 214 с.

17. Головаха Е. И. Жизненные перспективы и ценностные ориентации личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб., 2001. 356 с.

18. Горяинов В. П. Критерии поступательности, обратимости, стагнации и предсказуемости социального времени // Социологические исследования. 2016. №4. С. 3-16.

19. Гринберг Дж., Падески К. Управление настроением: методы и упражнения. СПб. : Питер, 2008. 224 с.

20. Дейнека О. С. Опыт эмпирических исследований политического и экономического сознания // Вестник СПбГУ. Сер. 16. 2015. Вып. 3. С.54-56. URL:<http://cyberleninka.ru/article/n/opyt-empiricheskikh-issledovaniy-politicheskogo-i-ekonomicheskogo-soznaniya> (дата обращения: 05.04.2021)

21. Дейнека О. С. Экономическая психология: социально-политические проблемы. СПб. : СПбГУ, 1999. 240 с.

22. Дейнека О. С. Экономическое сознание: феноменология, структура и потенциал развития // Культура и экономическое поведение: сборник статей / ред. Н.М. Лебедева, А.Н. Татарко. М. : Макс Пресс, 2011. С. 118-148.
23. Дервянко Ю. П. Особенности переживания времени в студенческом возрасте: автореф. ... дис. канд. психол. наук. Белгород, 2013. 24 с.
24. Долгов Ю. Н. Субъективное благополучие личности в контексте жизненных стратегий // Сборник статей по материалам XXXII международной научно-практической конференции. Новосибирск: СибАК, 2013. № 9(32). С. 75-51.
25. Дьячук А. А. Время и личность в стратегической деятельности / А.А. Дьячук // Научно-методический вестник. Вып. 5. Красноярск : КГПУ, 2006. С. 102-109.
26. Ермолаева М. В. Психология зрелого и позднего возрастов в вопросах и ответах : учеб. пособие. М.; Воронеж: НПО «Модэк», 2004. 279 с.
27. Емельянова Т. П. Конструирование социальных представлений в условиях трансформации российского общества. М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. 187 с.
28. Ерофеева Т. Н. Социально-психологические детерминанты восприятия времени: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Самара, 2006. 25 с.
29. Журавлев А. Л. Нравственно-психологическая регуляция экономической активности. М. : ИП РАН. 2003. 436 с.
30. Журавлев А. Л. Экономическая психология в контексте современной психологической науки // Проблемы экономической психологии. Т.1. М.: ИП РАН. 2004. С. 3-24.
31. Забелина Е. В. Психологическое время и экономическое сознание личности: теоретическая модель // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2016. Том 1. №4. С.56-58. URL: <http://soc-econom-psychology.ru/engine/documents/document282.pdf>.(дата обращения: 05.04.2021).

32. Забелина Е. В. Психологическое время личности в условиях глобализации: постановка проблемы // Психология и образование. 2016. № 9 (27). URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-vremya-lichnosti-v-usloviyah-globalizatsii-postanovka-problemy>. (дата обращения: 05.04.2021).
33. Зейгарник Б. В. Теория личности К. Левина / Б.В. Зейгарник. М. : Изд-во МГУ, 1981. 118 с.
34. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб. : Речь. 2010. 352 с.
35. Изард К. Э. Психология эмоций / Перев. с англ. – СПб. : Питер, 1999. 464 с.
36. Клиническая психология / Под ред. М. Перре, У. Бауманна. СПб. : Питер, 2003. 1312 с.
37. Кант И. Всеобщая естественная история и теория неба. Соч.: В 6-ти т. М. : Мысль, 1963. Т. 1. 598 с.
38. Кожина А. М. Современные подходы к терапии депрессивных расстройств // Український вісник психоневрології. 2013. Т. 21. № 4 (77). С. 90 - 93.
39. Ковалев В. И. Категория времени в психологии (личностный аспект) // Категории материалистической диалектики в психологии / Под ред. Л.И. Анцыферовой. М. : ИП АН, 1988. С. 216-230.
40. Кровяков В. М. Психотравматология. Монография. М. : Небо, 2005. 315 с.
41. 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.
42. Кроник А. А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М. : Академия, 2008. 294 с.
43. Кублицкене Л. Ю. Организация времени личностью как показатель ее активности // Гуманистические проблемы психологической теории. М. : Наука, 1995. С. 185-192.

44. Лазарев П. П. Ионная теория возбуждения. Современные проблемы естествознания, кн. 7. М. : Гиз, 1923. URL: <https://rucont.ru/efd/277333> (дата обращения: 22.04.2021).
45. Леонтьев А. А., Леонтьев Д. А., Соколова Е. Е. Предисловие // Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М. : Смысл, 2005. 834 с.
46. Мандрикова Е. Ю. Особенности психологического времени безработных // Вопросы психологии. 2005. № 6. С. 54-62.
47. Мандрикова Е. Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 4. С. 54 - 65.
48. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. М. : АСТ, СПб. : Прайм-Еврознак, 2008. 745 с.
49. Муздыбаев К. Переживание времени в период кризисов // Психологический журнал. 2014. Т. 1. № 4. С. 5-21.
50. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / учебник для студ. вузов. 7-е изд., стереотип. М. : Изд. центр «Академия», 2002. 458 с.
51. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. СПб. : Речь, 2004. 392 с.
52. Национальный энциклопедический психологический словарь. М. : Наука, 2014. 854 с.
53. Нестик Т. А. Социально-психологическая детерминация группового отношения к времени: дис. ...доктора психол. наук. М., 2015. 479 с.
54. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего/ Под ред. Д.А. Леонтьева. М. : Смысл, 2004. 599 с.
55. Патнем Ф. В. Диагностика и лечение расстройства множественной личности. М. : Когито-Центр, 2008. 487 с.
56. Попов Ю. В., Вид В. А. Современная клиническая психиатрия. СПб. : Речь, 2008. 845 с.
57. Прохоров А. О. Психология неравновесных состояний. М. : Институт Психологии РАН, 2008. 945 с.

58. Психиатрический тезаурус часть 1. Психические расстройства и расстройства поведения (F00-F99). Класс V. МКБ-10, адаптированный для использования в Российской Федерации. СПб. : СПбМАПО. 2009.

59. Позняков В. П. Экономическая психология в 21 веке. Опыт и перспективы взаимодействия. URL: <http://www.ipras.ru/cntnt/rus/media/on-layn-bibliote/otdelnie-stati-s/publikacii/rossijskie4/n14poznyako.html> (дата обращения: 05.04.2021).

60. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: в 2 т. М. : Райс, 2011. Т.2. 478 с.

61. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. О месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира / АН СССР, Ин-т филос. - М.: Изд-во АН СССР, 1957. 328 с. URL: <http://e-heritage.ru/ras/view/person/publications.html?id=46943504><http://www.ipras.ru/cntnt/rus/media/on-layn-bibliote/otdelnie-stati-s/publikacii/rossijskie4/n14poznyako.html> (дата обращения: 05.04.2021).

62. Слободчиков В. И., Цукерман Г. А. Интегральная периодизация общего психического развития // Вопросы психологии. 1996. № 5. С. 38-50.

63. Соколова Г. Н. Экономическая социология. 3-е стер. изд. Мн. : Академия управления при Президенте Республики Беларусь, 2005. 188 с.

64. Фoa Э. Б., Кин Т. М., Фридман Дж. М. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства. М., 2005. 845 с.

65. Франкл В. Человек в поисках смысла / Общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева; вст. ст. Д.А. Леонтьева. М. : Прогресс, 1990. 368 с.

66. Хашченко В. А. Психология экономического благополучия. М. : Институт психологии РАН, 2012. 487 с.

67. Хашченко В. А. Социально-психологическая детерминация субъективного экономического благополучия: автореферат дис. ... докт. психол. наук. М.: ИП РАН, 2012. 35 с.

68. Хомик В. С. Деформация субъективной картины жизненного пути при ранней алкоголизации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.С. Хомик. М., 1985. 23 с.
69. Цуканов Б. И. Время в психике человека. Одесса: АстроПринт, 2000. 214 с.
70. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов : Научная книга, 2008. 296 с.
71. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия: (к разработке интегративной концепции) // Мир психологии. 2012. № 2. С. 143-148.
72. Шварц Ш. Культурные ценностные ориентации: природа и следствие национальных различий // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2008. Т. 5. № 2. С. 37-67.
73. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени. СПб. : Питер, 2017. 336 с.
74. Ярошевский М. Г. История психологии. М. : Мысль, 2016. 437 с.
75. Miller R.B. A Model of future-oriented motivation and self-regulation / R.B. Miller, S.J. Brickman // Educational Psychology Review. 2004. Vol. 16. № 1. P. 9–33.
76. Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective / J. Simons [et al.] // Educational Psychology Review. 2004. Vol. 16. № 2. P. 121–139.
77. Boyd J.N. Time perspective, health, and risk taking / J.N. Boyd, P.G. Zimbardo // Understanding Behavior in the Context of Time / A. Strathman, J. Joireman (eds.). Mahwah, 2005. P. 85–108
78. Harber K.D. Participant self-selection biases as a function of individual differences in time perspective / K.D. Harber, P.G. Zimbardo, J.N. Boyd // Basic And Applied Social Psychology. 2003. Vol. 25 (3). P. 255–264.

79. Keough K.A. Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use / K.A. Keough, P.G. Zimbardo, J.N. Boyd // Basic and applied social psychology. 1999. Vol. 21(2). P. 149–164.

## Приложение А

### Результаты психодиагностики испытуемых по тесту PANAS

Таблица А – Результаты психодиагностики испытуемых по тесту PANAS (основная группа)

Пол	Шкала позитивного аффекта	Шкала негативного аффекта
М	21	28
М	25	21
М	26	20
М	17	19
М	26	11
М	23	15
М	26	9
М	22	5
М	29	18
М	27	8
М	26	9
М	24	4
М	21	12
М	23	7
М	36	18
М	19	6
М	30	10
М	26	9
М	31	7
М	27	8
Ж	7	31
Ж	6	30
Ж	8	32
Ж	13	29
Ж	27	30
Ж	26	36
Ж	12	24
Ж	22	29
Ж	31	31
Ж	22	19
Ж	26	21
Ж	26	18
Ж	23	26
Ж	25	29
Ж	27	23
Ж	21	24
Ж	23	21
Ж	25	24
Ж	28	20
Ж	29	31

## Продолжение Приложения А

### Продолжение таблицы А

Пол	Шкала позитивного аффекта	Шкала негативного аффекта
М	35	9
М	28	16
М	38	5
М	31	17
М	37	19
М	26	12
М	29	9
М	33	11
М	31	10
М	31	9
М	32	8
М	28	4
М	32	12
М	39	8
М	35	10
М	36	10
М	31	5
М	40	6
М	29	4
М	31	5
Ж	25	27
Ж	24	20
Ж	26	22
Ж	29	21
Ж	21	20
Ж	23	18
Ж	22	21
Ж	24	24
Ж	28	30
Ж	31	27
Ж	29	23
Ж	22	17
Ж	29	19
Ж	29	24
Ж	34	25
Ж	31	25
Ж	29	20
Ж	32	18
Ж	34	20
Ж	36	16

## Приложение Б

### Результаты психодиагностики по тесту Уэсмана-Рикса

Таблица Б – Результаты по тесту Уэсмана-Рикса (основная группа)

Пол	Спокойствие-тревожность	Энергичность-усталость	Приподнятость-подавленность	Уверенность - беспомощности	Интегральный Уэсман-Рикс
М	7	2	4	3	13
М	2	1	3	5	17
М	2	2	4	3	12
М	4	4	2	4	16
М	8	3	5	5	20
М	5	3	3	5	19
М	3	2	5	4	17
М	5	5	2	3	20
М	7	4	4	4	21
М	2	4	1	5	15
М	3	3	2	6	14
М	2	6	1	5	15
М	5	6	6	6	25
М	7	5	2	3	20
М	3	6	7	5	22
М	7	6	5	7	27
М	3	3	4	6	19
М	5	6	6	5	24
М	6	4	3	4	18
М	7	5	4	6	24
Ж	2	2	3	6	16
Ж	3	2	3	5	15
Ж	6	4	5	5	23
Ж	5	3	3	4	18
Ж	6	4	2	3	17
Ж	7	3	2	3	16
Ж	5	2	4	5	19
Ж	7	5	5	3	23
Ж	4	6	3	7	24
Ж	3	5	2	4	17
Ж	4	4	3	2	18
Ж	4	3	3	3	16
Ж	5	3	4	5	19
Ж	4	4	5	5	21
Ж	3	4	7	6	22
Ж	5	6	6	6	25
Ж	6	2	6	5	22
Ж	5	5	3	4	21
Ж	2	4	6	4	19
Ж	4	6	3	7	23

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б

Пол	Спокойствие-тревожность	Энергичность-усталость	Приподнятость-подавленность	Уверенность -- беспомощности	Показатель Уэсманн-Рикс
М	5	9	8	8	30
М	7	8	9	8	26
М	8	6	5	6	22
М	10	4	9	9	28
М	8	4	10	8	28
М	10	10	8	7	34
М	7	8	6	9	27
М	6	7	8	10	28
М	6	6	10	7	30
М	8	7	11	8	28
М	8	10	10	7	30
М	6	9	9	9	30
М	7	8	7	8	31
М	8	7	6	6	24
М	10	9	8	9	30
М	7	10	8	10	32
М	8	9	9	11	32
М	6	7	8	5	24
М	10	10	9	6	30
М	6	7	8	6	23
Ж	6	6	7	7	20
Ж	6	5	6	8	19
Ж	9	6	6	7	25
Ж	7	2	7	8	22
Ж	5	6	8	6	23
Ж	5	7	10	5	24
Ж	8	8	8	8	29
Ж	10	5	10	6	30
Ж	9	9	7	9	28
Ж	10	8	6	7	24
Ж	7	7	6	9	27
Ж	7	9	7	9	28
Ж	9	8	8	8	27
Ж	10	7	6	8	31
Ж	9	7	8	6	26
Ж	10	8	8	8	30
Ж	9	9	9	7	29
Ж	8	4	7	7	25
Ж	9	9	9	8	29
Ж	6	8	7	9	28

## Приложение В

### Результаты психодиагностики испытуемых по тесту жизнестойкости С. Мадди

Таблица В.1 – Результаты по тесту жизнестойкости С. Мадди (основная группа)

Пол	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Общая Жизнестойкость
М	17	15	39	18
М	19	5	58	21
М	20	14	48	20
М	16	15	56	15
М	28	9	69	37
М	28	14	70	28
М	25	16	52	28
М	20	6	71	24
М	26	9	68	31
М	29	17	86	36
М	30	17	85	37
М	41	20	97	30
М	36	22	89	29
М	19	7	51	39
М	33	17	90	24
М	29	17	80	31
М	30	17	94	30
М	36	14	81	34
М	29	21	82	40
М	30	9	84	38
Ж	23	12	50	16
Ж	22	8	49	15
Ж	17	9	48	22
Ж	10	10	46	21
Ж	13	5	34	13
Ж	12	7	31	11
Ж	13	11	37	12
Ж	29	14	70	21
Ж	27	16	79	35
Ж	23	9	67	31
Ж	34	14	86	34
Ж	40	17	96	41
Ж	30	13	80	32
Ж	20	15	60	25
Ж	25	15	80	36
Ж	34	22	89	28
Ж	20	16	64	29
Ж	28	11	80	34
Ж	20	7	49	19
Ж	25	14	82	34

## Продолжение Приложения В

Продолжение таблицы В.1

Пол	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Общая Жизнестойкость
М	41	37	32	96
М	51	35	21	105
М	40	29	16	98
М	41	40	26	86
М	39	37	15	101
М	38	34	26	84
М	41	44	28	107
М	45	45	14	110
М	31	32	26	81
М	30	35	16	80
М	38	27	18	79
М	36	36	17	84
М	39	41	20	96
М	36	29	21	84
М	49	45	25	119
М	46	37	22	104
М	47	38	18	100
М	44	32	16	89
М	46	39	19	111
М	44	32	16	89
Ж	30	21	15	61
Ж	35	34	17	84
Ж	29	23	15	64
Ж	41	32	16	86
Ж	38	29	10	71
Ж	37	26	9	69
Ж	28	23	14	62
Ж	26	32	17	71
Ж	29	22	13	72
Ж	30	27	17	74
Ж	43	44	29	105
Ж	36	36	20	91
Ж	47	42	21	106
Ж	43	30	14	68
Ж	25	39	24	109
Ж	27	30	14	66
Ж	38	35	16	88
Ж	35	33	16	84
Ж	39	41	23	92
Ж	46	35	22	102

## Приложение Г

Таблица Г.1 – Результаты психодиагностики по тесту ZPT Зимбардо

Пол	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее	Будущее
М	1,6	3,2	1,3	3,9	3,2
М	2,6	3,4	1,8	3,0	3,5
М	3,0	3,7	3,9	3,4	3,3
М	2,4	1,7	3,4	1,2	2,1
М	2,5	2,4	3,7	3,5	2,5
М	2,6	3,5	3,3	3,4	2,4
М	1,9	1,6	1,1	2,1	2,7
М	2,3	1,1	1,9	3,6	1,3
М	1,6	2,3	1,1	2,1	1,7
М	2,1	3,1	1,5	2,2	2,4
М	2,1	1,3	3,0	2,6	3,1
М	2,2	1,2	2,1	3,5	4,1
М	3,9	1,8	2,8	3,6	4,0
М	3,6	3,0	2,7	2,9	4,1
М	3,8	1,4	2,1	3,4	3,8
М	2,5	1,1	2,0	3,5	3,0
М	3,9	3,7	3,8	3,8	3,2
М	3,8	2,8	3,6	3,5	2,6
М	3,6	1,9	2,9	3,1	2,7
М	3,1	2,9	3,6	3,6	4,1
Ж	2,1	2,6	3,1	2,8	2,2
Ж	2,3	2,2	3,9	2,1	2,7
Ж	2,0	1,1	1,9	1,5	3,2
Ж	3,3	1,7	3,9	2,4	3,9
Ж	5,0	1,1	2,0	3,1	3,8
Ж	3,8	1,2	3,2	3,4	3,2
Ж	3,0	3,1	3,6	3,6	4,0
Ж	4,2	1,7	3,1	2,8	3,3
Ж	3,9	2,0	2,4	3,6	1,4
Ж	2,8	2,3	3,5	2,5	2,1
Ж	3,8	3,0	3,3	2,9	2,1
Ж	3,9	1,1	1,4	2,7	2,5
Ж	4,1	1,5	3,8	2,9	3,2
Ж	2,9	2,4	2,8	3,3	2,6
Ж	3,5	3,1	2,0	2,7	2,8
Ж	3,4	2,4	2,1	3,8	2,9
Ж	3,2	2,9	1,7	2,8	3,5
Ж	1,8	2,6	2,4	1,9	3,4
Ж	3,7	1,3	1,0	3,1	2,0
Ж	3,8	1,5	3,3	2,0	1,7

## Продолжение Приложения Г

Продолжение таблицы Г.1

Пол	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее	Будущее
М	2,8	1,3	2,6	3,5	2,3
М	3,4	3,3	4,1	4,1	2,8
М	2,5	2,1	3,5	3,7	2,8
М	2,9	1,5	3,2	3,8	3,5
М	3,5	2,0	2,3	2,8	2,1
М	3,0	1,5	3,5	3,9	2,6
М	3,3	2,8	1,9	3,6	2,8
М	3,7	1,6	3,6	3,8	2,6
М	3,1	2,2	1,4	4,2	4,1
М	2,1	3,5	2,1	3,1	2,8
М	4,1	3,5	3,2	3,9	2,9
М	2,2	2,1	3,8	3,2	3,8
М	1,8	3,2	2,2	3,3	3,6
М	3,4	1,8	4,5	4,2	3,4
М	3,8	3,4	2,3	2,4	3,1
М	3,4	3,7	2,2	2,8	4,2
М	4,2	2,4	4,6	3,7	4,6
М	3,0	1,7	3,2	3,5	3,1
М	3,2	2,6	3,1	3,1	3,1
М	1,8	3,7	4,2	2,2	3,6
Ж	2,5	2,8	4,2	3,5	3,8
Ж	3,2	2,5	3,8	3,7	3,7
Ж	4,9	1,8	2,7	3,8	2,8
Ж	3,0	2,4	2,4	3,5	2,9
Ж	3,4	1,6	2,9	1,8	2,6
Ж	2,4	3,7	1,4	4,1	3,2
Ж	3,9	1,8	3,2	2,8	2,8
Ж	2,3	3,7	4,1	3,6	3,9
Ж	1,8	4,2	4,0	2,9	4,1
Ж	3,9	2,5	3,1	3,2	2,7
Ж	4,1	2,8	2,1	3,2	2,8
Ж	1,6	3,7	2,6	2,1	2,1
Ж	4,0	2,8	3,4	2,4	4,1
Ж	3,2	4,1	2,1	3,3	4,3
Ж	2,9	4,4	1,9	3,3	4,1
Ж	4,1	4,1	3,2	3,6	4,0
Ж	4,5	2,6	3,5	3,5	3,2
Ж	3,2	4,1	2,6	2,8	3,4
Ж	2,2	3,2	2,3	3,8	3,8
Ж	4,0	3,5	2,1	2,6	3,3

## Приложение Д

### Результаты психодиагностики испытуемых по методике Швалба

Таблица Д.1 – Результаты психодиагностики испытуемых по методике Швалба

Пол	Материальная	Семейная	Личностная самореализация	Работа, карьера	Досуг	Общественная	Здоровье
М	1	2	3	6	7	5	4
М	2	3	5	1	7	6	4
М	3	1	6	2	4	7	5
М	2	3	6	1	5	7	4
М	1	6	3	2	5	7	4
М	4	6	7	3	2	5	1
М	1	2	4	5	3	6	7
М	1	2	3	7	6	5	4
М	1	4	2	5	6	7	3
М	5	6	2	1	3	4	7
М	3	2	5	1	7	6	4
М	1	6	5	2	3	7	4
М	1	2	5	4	6	7	3
М	2	7	5	1	4	6	3
М	4	3	6	1	5	7	2
М	2	3	4	6	5	7	1
М	6	1	4	3	7	5	2
М	4	1	2	5	6	7	3
М	2	1	6	3	5	7	4
М	5	4	2	3	7	6	1
Ж	1	2	5	4	6	7	3
Ж	6	4	2	7	3	5	1
Ж	5	2	7	4	3	6	1
Ж	1	7	3	4	2	6	5
Ж	1	2	7	4	3	5	6
Ж	2	1	6	4	5	7	3
Ж	4	1	2	3	6	5	7
Ж	1	7	6	4	3	5	2
Ж	6	1	2	4	3	7	5
Ж	1	4	7	5	3	6	2
Ж	1	3	2	7	6	5	4
Ж	3	5	6	7	1	4	2
Ж	2	1	4	5	7	6	3
Ж	3	1	4	7	6	5	2
Ж	2	1	7	6	4	5	3
Ж	1	2	6	5	4	7	3
Ж	2	1	7	6	3	4	5
Ж	2	4	5	3	6	7	1
Ж	1	2	6	7	5	4	3
Ж	1	3	5	4	2	6	7

Продолжение Приложения Д

Продолжение таблицы Д.1

Пол	Материальная	Семейная	Личностная самореализация	Работа, карьера	Досуг	Общественная	Здоровье
М	1	4	2	7	5	6	3
М	1	7	5	3	4	6	2
М	6	7	3	1	2	4	5
М	5	1	7	3	2	4	6
М	2	4	5	3	6	7	1
М	7	5	4	2	3	6	1
М	3	4	5	2	7	6	1
М	1	7	5	4	3	6	2
М	5	4	7	1	2	6	3
М	2	5	3	4	7	6	1
М	1	3	4	2	6	7	5
М	1	7	2	6	3	4	5
М	5	6	1	4	2	7	3
М	4	7	5	3	2	6	1
М	1	2	5	3	4	7	6
М	1	5	4	6	2	7	3
М	2	6	3	5	7	4	1
М	1	3	6	5	2	7	4
М	1	2	5	4	6	7	3
М	5	6	2	3	4	7	1
Ж	4	7	2	5	3	6	1
Ж	4	3	2	7	6	5	1
Ж	6	5	4	3	2	7	1
Ж	2	1	3	6	4	7	5
Ж	6	3	4	2	7	5	1
Ж	3	2	6	4	5	7	1
Ж	2	4	6	3	7	5	1
Ж	2	7	5	4	3	6	1
Ж	5	7	4	2	3	6	1
Ж	3	6	1	4	2	7	5
Ж	1	7	2	4	3	6	5
Ж	7	1	5	3	6	4	2
Ж	7	2	4	3	6	5	1
Ж	5	1	2	7	6	4	3
Ж	2	4	5	6	3	7	1
Ж	2	7	4	5	3	6	1
Ж	1	2	7	3	4	6	5
Ж	2	1	6	7	5	3	4
Ж	7	1	2	3	6	5	4
Ж	4	6	2	3	7	5	1

Продолжение Приложения Д

Продолжение таблицы Д.1

Пол	Материальная	Семейная	Личностная самореализация	Работа, карьера	Досуг	Общественная (участие в политической и общественной жизни)	Здоровье
М	1	2	3	6	7	5	4
М	2	3	5	1	7	6	4
М	3	1	6	2	4	7	5
М	2	3	6	1	5	7	4
М	1	6	3	2	5	7	4
М	4	6	7	3	2	5	1
М	1	2	4	5	3	6	7
М	1	2	3	7	6	5	4
М	1	4	2	5	6	7	3
М	5	6	2	1	3	4	7
М	3	2	5	1	7	6	4
М	1	6	5	2	3	7	4
М	1	2	5	4	6	7	3
М	2	7	5	1	4	6	3
М	4	3	6	1	5	7	2
М	2	3	4	6	5	7	1
М	6	1	4	3	7	5	2
М	4	1	2	5	6	7	3
М	2	1	6	3	5	7	4
М	5	4	2	3	7	6	1
Ж	1	2	5	4	6	7	3
Ж	6	4	2	7	3	5	1
Ж	5	2	7	4	3	6	1
Ж	1	7	3	4	2	6	5
Ж	1	2	7	4	3	5	6
Ж	2	1	6	4	5	7	3
Ж	4	1	2	3	6	5	7
Ж	1	7	6	4	3	5	2
Ж	6	1	2	4	3	7	5
Ж	1	4	7	5	3	6	2
Ж	1	3	2	7	6	5	4
Ж	3	5	6	7	1	4	2
Ж	2	1	4	5	7	6	3
Ж	3	1	4	7	6	5	2
Ж	2	1	7	6	4	5	3
Ж	1	2	6	5	4	7	3
Ж	2	1	7	6	3	4	5
Ж	2	4	5	3	6	7	1
Ж	1	2	6	7	5	4	3
Ж	1	3	5	4	2	6	7

Продолжение Приложения Д

Продолжение таблицы Д.1

Пол	Материальная	Семейная	Личностная самореализация	Работа, карьера	Досуг	Общественная (участие в политической и общественной жизни)	Здоровье
М	1	4	2	7	5	6	3
М	1	7	5	3	4	6	2
М	6	7	3	1	2	4	5
М	5	1	7	3	2	4	6
М	2	4	5	3	6	7	1
М	7	5	4	2	3	6	1
М	3	4	5	2	7	6	1
М	1	7	5	4	3	6	2
М	5	4	7	1	2	6	3
М	2	5	3	4	7	6	1
М	1	3	4	2	6	7	5
М	1	7	2	6	3	4	5
М	5	6	1	4	2	7	3
М	4	7	5	3	2	6	1
М	1	2	5	3	4	7	6
М	1	5	4	6	2	7	3
М	2	6	3	5	7	4	1
М	1	3	6	5	2	7	4
М	1	2	5	4	6	7	3
М	5	6	2	3	4	7	1
Ж	4	7	2	5	3	6	1
Ж	4	3	2	7	6	5	1
Ж	6	5	4	3	2	7	1
Ж	2	1	3	6	4	7	5
Ж	6	3	4	2	7	5	1
Ж	3	2	6	4	5	7	1
Ж	2	4	6	3	7	5	1
Ж	2	7	5	4	3	6	1
Ж	5	7	4	2	3	6	1
Ж	3	6	1	4	2	7	5
Ж	1	7	2	4	3	6	5
Ж	7	1	5	3	6	4	2
Ж	7	2	4	3	6	5	1
Ж	5	1	2	7	6	4	3
Ж	2	4	5	6	3	7	1
Ж	2	7	4	5	3	6	1
Ж	1	2	7	3	4	6	5
Ж	2	1	6	7	5	3	4
Ж	7	1	2	3	6	5	4
Ж	4	6	2	3	7	5	1

## Приложение Е

### Результаты корреляционного анализа результатов мужчин и женщин, переживших развод и состоящих в браке

Статистические значимые корреляционные связи, обнаруженные при исследовании с помощью коэффициента Спирмена результатов психодиагностики мужчин и женщин, переживших развод и состоящих в браке, представлены в таблице Е.1.

В таблице Е.1 использованы наименования шкал психодиагностических методик, размещенные в таблице Е.2.

Таблица Е.1 – Корреляционные связи, обнаруженные при исследовании с помощью коэффициента Спирмена результатов психодиагностики мужчин и женщин, переживших развод и состоящих в браке (КорСвПД)

№ Корреляционн ой связи	Параметр1	Параметр2	Коэффи циент связи	Значи мость	Направле ние	Сила
1.КорСвПД	НА	Раб (0)	0,318	0,05	прямая	слабая
2.КорСвПД	НА	Раб (5)	0,217	0,05	прямая	слабая
3.КорСвПД	ПА	ЭУ	0,481	0,05	прямая	средняя
4.КорСвПД	ПА	ПРИ-ПОД	0,447	0,05	прямая	средняя
5.КорСвПД	ПА	ИП	0,456	0,05	прямая	средняя
6.КорСвПД	ПА	Вовлеч	0,578	0,01	прямая	сильная
7.КорСвПД	ПА	Контр	0,565	0,05	прямая	средняя
8.КорСвПД	ПА	ОбщЖ	0,632	0,01	прямая	сильная
9.КорСвПД	НА	Вовлеч	-0,507	0,05	обратная	средняя
10.КорСвПД	СТ	Пред(БО)	0,31	0,05	прямая	слабая
11.КорСвПД	ПРИ-ПОД	НГО	0,3097	0,05	прямая	слабая
12.КорСвПД	ПРИ-ПОД	НФО	0,321	0,05	прямая	слабая
13.КорСвПД	ЭУ	Сем (0)	0,311	0,05	прямая	слабая

Продолжение Приложения Е

Продолжение Таблицы Е.1

№ Корреляционной связи	Параметр1	Параметр2	Коэффициент связи	Значимость	Направление	Сила
14.КорСвПД	ПРИ-ПОД	Здор (0)	-0,285	0,05	обратная	слабая
15.КорСвПД	ИП	Здор (0)	-0,261	0,05	обратная	слабая
16.КорСвПД	ЭУ	Сем (5)	0,311	0,05	прямая	слабая
17.КорСвПД	СТ	Контр	0,591	0,05	прямая	сильная
18.КорСвПД	СТ	ПринРиск	-0,641	0,01	обратная	сильная
19.КорСвПД	СТ	ОбщЖ	0,642	0,01	прямая	сильная
20.КорСвПД	ЭУ	Вовлеч	0,650	0,05	прямая	сильная
21.КорСвПД	ЭУ	Контр	0,699	0,01	прямая	сильная
22.КорСвПД	ЭУ	ПринРиск	-0,502	0,05	обратная	средняя
23.КорСвПД	ЭУ	ОбщЖ	0,736	0,01	прямая	сильная
24.КорСвПД	ПРИ-ПОД	Вовлеч	0,581	0,05	прямая	средняя
25.КорСвПД	ПРИ-ПОД	Контр	0,764	0,01	прямая	сильная
26.КорСвПД	ПРИ-ПОД	ПринРиск	-0,690	0,01	обратная	сильная
27.КорСвПД	ПРИ-ПОД	ОбщЖ	0,753	0,01	прямая	сильная
28.КорСвПД	УС-ЧБ	Вовлеч	0,651	0,05	прямая	сильная
29.КорСвПД	УС-ЧБ	ОбщЖ	0,775	0,01	прямая	сильная
30.КорСвПД	ИП	Вовлеч	0,607	0,05	прямая	средняя
31.КорСвПД	ИП	Контр	0,748	0,01	прямая	сильная
32.КорСвПД	ИП	ПринРиск	-0,559	0,05	обратная	средняя
33.КорСвПД	ИП	ОбщЖ	0,755	0,01	прямая	сильная

Продолжение Приложения Е

Таблица Е.2 – Наименования шкал психодиагностических методик

Диагностика	Краткое наименование	Наименование в SSPS 21.0	Полное наименование
ДиagnPANAS	ПА	PA	Позитивный аффект
ДиagnPANAS	НА	NA	Негативный аффект
ДиagnСЭС	СТ	ST	Спокойствие-тревожность
ДиagnСЭС	ЭУ	EU	Энергичность-усталость
ДиagnСЭС	ПРИ-ПОД	PRI-POD	Приподнятость-подавленность
ДиagnСЭС	УС-ЧБ	US-CHB	Уверенность в себе - чувство беспомощности
ДиagnСЭС	ИП	IP	Интегральный показатель
ДиagnИЖ	Вовлеч	VOVL	Вовлеченность
ДиagnИЖ	Контр	CONTR	Контроль
ДиagnИЖ	ПринРиск	PRINRISK	Принятие риска
ДиagnИЖ	ОбщЖ	OBZH	Общая Жизнестойкость

Продолжение Приложения Е

Продолжение Таблицы Е.2

Диагностика	Краткое наименование	Наименование в SSPS 21.0	Полное наименование
ДиагнZPTI	ПрНегС	PRNEG	Прошлое негативного содержания
ДиагнZPTI	НГО	NGO	Настоящее гедонистической ориентированности
ДиагнZPTI	ППС	PPS	Прошлое позитивного содержания
ДиагнZPTI	НФО	NFO	Настоящее фаталистической ориентированности
ДиагнZPTI	Пред(БО)	PRBO	Предвосхищаемое (будущий опыт)
ДиагнЖизнПерс	Мат (0)	MAT (0)	Материальная (оценка на текущий момент)
ДиагнЖизнПерс	Сем (0)	SEM (0)	Семейная (оценка на текущий момент)
ДиагнЖизнПерс	ЛичСам (0)	LICHS (0)	Личностная самореализация (оценка на текущий момент)
ДиагнЖизнПерс	Раб (0)	RAB (0)	Работа, карьера (оценка на текущий момент)
ДиагнЖизнПерс	Дос (0)	DOS (0)	Досуг (оценка на текущий момент)
ДиагнЖизнПерс	ОБЩ (0)	OBESH (0)	Общественная (участие в политической и общественной жизни) (оценка на текущий момент)
ДиагнЖизнПерс	Здор (0)	ZDOR (0)	Здоровье (оценка на текущий момент)
ДиагнЖизнПерс	Мат (5)	MAT (5)	Материальная (оценка через 5 лет)
ДиагнЖизнПерс	Сем (5)	SEM (5)	Семейная (оценка через 5 лет)
ДиагнЖизнПерс	ЛичСам (5)	LICHS (5)	Личностная самореализация (оценка через 5 лет)
ДиагнЖизнПерс	Раб (5)	RAB (5)	Работа, карьера (оценка через 5 лет)
ДиагнЖизнПерс	Дос (5)	DOS (5)	Досуг (оценка через 5 лет)
ДиагнЖизнПерс	ОБЩ (5)	OBESH (5)	Общественная (участие в политической и общественной жизни) (оценка через 5 лет)
ДиагнЖизнПерс	Здор (5)	ZDOR (5)	Здоровье (оценка через 5 лет)

В таблице Е использованы следующие обозначения.

– ДиагнPANAS – Диагностика по методике PANAS (Д. Уотсон и А. Теллеген);

- ДиагнСЭС – Диагностика по методике самооценки эмоциональных состояний (А. Уэсманн и Д. Рикс);
- ДиагнИЖ – Диагностика по методике изучения жизнестойкости (С. Мадди);
- ДиагнZPTI – опросник временной перспективы ZPTI (автор Ф. Зимбардо);
- ДиагнЖизнПерс – методика исследования жизненных перспектив (Ю.М. Швалб).

