

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

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Особенности жизненной перспективы женщин, переживших развод

Обучающийся

М.В. Тихонова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

канд. психол. наук, И.В. Кулагина

руководитель

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2023

Оглавление

Введение	3
Глава 1 Теоретический анализ проблемы влияния психотравмирующей ситуации на жизненную перспективу личности.....	9
1.1 Понятие жизненной перспективы как психологической категории.....	9
1.2 Психотравмирующая ситуация как корректирующий фактор жизненной перспективы личности.....	23
1.3 Развод как психотравмирующая ситуация. Его влияние на жизненную перспективу личности.....	35
Глава 2 Эмпирическое исследование влияния психологической травмы на жизненную перспективу личности.....	47
2.1 Организация и методы исследования	47
2.2 Анализ и интерпретация результатов.....	53
Заключение	63
Список используемых источников	67
Приложение Бланк анкеты	72

Введение

Актуальность исследования. В эпоху кризисов, отличающуюся чрезвычайно высокой динамикой социальной среды, обостряется вопрос сохранности целостности личности, константности базовых личностных структур. При условии постоянно нестабильности во внешней среде, именно внутриличностные структуры выступают тем базовым компонентом, который позволяет человеку не просто адаптироваться в ответ на внешние изменения, но и эффективно решать самые разные жизненные задачи. В данном контексте отдельное внимание психологов привлекает тематика жизненного пути личности, как феномен, отражающий ценностные приоритеты, стремления личности – с одной стороны, и фактор, во многом определяющий поведение индивида, его реакции и способности к адаптации в изменяющихся условиях – с другой.

Данная тематика тесно переплетается с исследованиями представлений о жизненных перспективах, при обращении к ситуации восприятия и представления будущих событий, формированию целей и путей их достижения, и того, какое влияние оказывают субъективно значимые события на жизненные планы, на поведение и деятельность человека.

Жизненная перспектива личности, как продукт психической деятельности, характеризуется значительной динамикой на различных жизненных этапах человека. Жизненная перспектива претерпевает трансформации под влиянием целого комплекса факторов, в числе которых как внутреннее (изменения представлений, самоотношения, корректировка приоритетов, дополнительное образование и другое), так и внешние (объективные жизненные события частного характера, общемировые экономические и политические процессы, военные конфликты, изменения социальных установок, норм так далее) [12]. Жизненная перспектива при этом выступает как элемент системы, обеспечивающей равновесие

личностных ресурсов и возможностей личности в условиях необходимости постоянной адаптации и подстройки под изменяющиеся условия.

Сама тема жизненной перспективы личности поднимается в работах мыслителей уже несколько столетий. Последние десятилетия является уже предметом внимательного изучения в психологической науке. Однако на сегодняшний день, нет единого мнения относительно силы влияния структурных особенностей жизненной перспективы личности на выбираемые способы поведения и реальное использование личностью возможностей для самореализации. Это делает наше исследование крайне актуальным. Дополнительную актуальность исследованию придает скорость социальных изменений в современном обществе, что влечет за собой увеличение темпов корректировки отдельных элементов жизненной перспективы личности, а также усиление роли жизненной перспективы человека в общей адаптационной системе личности.

В рамках данного исследования мы рассмотрим влияние на жизненную перспективу личности взрослого человека такой травмирующей ситуации, как развод.

Цель исследования: изучить особенности жизненной перспективы женщин, переживших ситуацию развода.

Объект исследования: жизненная перспектива личности.

Предмет исследования: жизненная перспектива женщин, переживших ситуацию развода.

Гипотеза исследования: для женщин, переживших развод, более характерна излишне настороженное отношение к собственным перспективам, обусловленное сомнениями в своих способностях управления/изменения ситуации по сравнению с женщинами, не пережившими подобную травмирующую ситуацию.

Для достижения цели исследования необходимо решение следующих **задач:**

- проанализировать теоретические и эмпирические подходы исследователей к изучению феномена «жизненная перспектива личности»;
- проанализировать психологическое понимание понятия «психотравмирующая ситуация» и выделить её объективные характеристики;
- подобрать методы для изучения особенностей структуры жизненной перспективы личности после столкновения с психотравмирующим событием;
- разработать план и провести комплексное эмпирическое исследование;
- проанализировать полученные эмпирические данные, обобщить результаты и сделать выводы.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- работы, посвященные изучению тематики представлений о временной ориентации (фиксации на прошлом, будущем или настоящем) в восприятии и переживании жизни человеком нашли свое отражение в типологии стилей жизни (В.Н. Дружинин) в сопряжении с изучением личностных особенностей индивида (Ф. Зимбардо, Д.А. Леонтьев, И.А. Спиридонова, А.В. Серый и другие);
- результаты анализа взаимосвязи жизненной перспективы, жизненной программы и биографических кризисов (К.А. Абульханова-Славская, Р.А. Ахмерова);
- концепции о роли временной перспективы в жизни индивида и взаимосвязи жизненной перспективы с социокультурными и половозрастными факторами (Н.Н. Толстых, Ж. Нюттен, Т. Гисме);
- научные представления о временной перспективе как компоненте личностной регуляции жизненного пути и источнике самоопределения и поиска смысла жизни (К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина, Л.И. Божович, Е.Е. Бочарова, И.С. Кон, Н.Ф. Наумова,

А.В. Петровский, А. Сырцова, Ю.К. Стрелков, П. Фресс, Г.Д. Элькин и другие).

Методы исследования.

Для решения обозначенных задач и сформулированной цели исследования, были применены общенаучные методы познания, а именно:

1. Теоретические – изучение, анализ и обобщение материала по теме исследования.

2. Психодиагностические методики:

- анкетирование;
- шкала оценки влияния травматического события (Impact of Event Scale -Revised, IES-R), в адаптации Н.В. Тарабиной;
- опросник для изучения временной перспективы Zimbardo (ZTPI) в адаптации А. Сырцовой;
- тест смысложизненные ориентации (методика СЖО), разработанный Д.А. Леонтьевым [20].

3. Инструменты математико-статистического анализа данных.

Опытно-экспериментальная база исследования: в числе респондентов выступили женщины, в возрасте от 20 до 35 лет, пережившие развод в различные периоды своей жизни. Все респонденты родились и выросли в Российской Федерации, что обеспечивает определенное единообразие социально-культурных представлений о ценности брака и семьи. Число респондентов сорок человек по двадцать женщин в экспериментальной и контрольной группах.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования состоят в расширении психологических представлений о психотравмирующих событиях и их влиянии на личность и ее жизненную перспективу. В исследовании эмпирически доказано переживание женщинами развода как психотравмирующей ситуации, а также негативное влияние этого переживания на временную перспективу личности, в частности – на

трансформацию отношения женщины к уже случившимся событиям собственной жизни.

Практическая значимость исследования состоит в возможно применении на практике полученных эмпирических данных в рамках консультативной, коррекционной или тренинговой работы психолога. Кроме того, разработанная нами в рамках подготовки экспериментальной части анкета, может быть применена при проведении дальнейших исследований обозначенной проблематики, а также как диагностический инструмент, предшествующей психокоррекционной работе.

Достоверность и обоснованность полученных результатов и выводов обеспечена комплексным подходом, предполагающим всестороннее изучение объекта и предмета исследования, посредством систематизации теоретических и практических данных, представленных в работах исследователей разных лет. А также целенаправленным подбором валидных методов экспериментального исследования и использованием математических методов анализа и инструментов математической статистики при проверке гипотезы исследования.

По теме исследования была опубликована статья на тему «Теоретический анализ проблемы влияния психотравмирующей ситуации на жизненную перспективу личности» в журнале Молодой ученый в 2022 году № 24 (419).

Личное участие автора заключается в организации и проведении эмпирического исследования с предварительной постановкой цели, проработкой задач и чёткого плана исследования. Автор самостоятельно разработал бланк анкеты для проведения исследования, которая использовалась как отдельный диагностический инструмент, а также взаимодействовал с респондентами в процессе диагностики.

Апробация и внедрение результатов работы проходило с 2022 года.

Результаты диссертационной работы включены в отчеты о научно-исследовательской работе при Тольяттинском государственном университете.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Сила переживаний травмирующего события больше связана с личностными особенностями респондентов, чем с внешними факторами.
2. Чем тяжелее человек переживал развод, тем серьезнее данная травмирующая ситуация отражается на его дальнейшей жизни.
3. Сила субъективных переживаний находит отражение на шкале временной перспективы в формате негативного отношения к прошлому.

Структура работы состоит из введения, теоретической главы, и практического блока, в котором представлен ход и результаты эмпирического исследования. В структуру работы также входит заключение, список использованной литературы, включающий 53 источника и приложение. Объем основного текста составляет 71 страница. В тексте представлены 3 рисунка и 3 таблицы.

Глава 1 Теоретический анализ проблемы влияния психотравмирующей ситуации на жизненную перспективу личности

1.1 Понятие жизненной перспективы как психологической категории

Приступая к раскрытию сущности понятия «жизненная перспектива», как категории психологического знания, необходимо начать с общего определения термина «перспектива». Перспектива – термин, производный от латинского «ясно увиденный». В обыденной жизни под ним подразумеваются виды или планы на будущее.

Сам термин жизненная перспектива можно назвать специализированным, поскольку используется исследователями, специализирующимися на проблематике психологического времени и жизненного пути человека. Значительная часть работ в данном направлении посвящена изучению вопросов, касающихся восприятия конкретным человеком собственного будущего, его представлений об этом будущем и взаимосвязях будущего с прошлым и настоящим. В числе значимых вопросов, также оценка роли образа будущего в субъективной картине жизненного пути личности, и как он влияет на поведение личности.

Рассматриваемая проблематика попала в поле активного внимания отечественных исследователей в восьмидесятых годах прошлого века. Ранние работы Б.Г. Ананьева и С.Л. Рубинштейна стали основой для целого ряда исследований в обозначенном направлении.

Стоит подчеркнуть значимую роль, которую внесли исследования отечественных психологов, занимающихся, в том числе, теоретической проработкой тематики жизненной перспективы. Это Е.И. Головаха, А.А. Кроник, К. Левин, Ж. Нюттен, В.Ф. Серенкова, Г.С. Шляхтина и другие учёные, в работах которых затрагиваются такие вопросы как

предвосхищение, предвидения предстоящих событий, формирование ожиданий в отношении будущих событий, а также соотношение событий, происходивших в прошлом и ожидаемых в будущем.

Анализ широкого спектра работ советских исследователей, посвящённых отдельным составляющим, касающимся жизненной перспективы, позволяет говорить о том, что сложилась определенная научная парадигма в понимании данного феномена как личностного образования.

Невозможно не отметить работы С.Л. Рубинштейна. Он один из исследователей, который целенаправленно занимался изучением тематики жизненного пути личности. Жизненный путь, по его словам, «это не только развертывание плана жизни, закладываемого с детских лет, это социально изменчивый процесс, с возникающими новообразованиями в течении времени» [38]. Определение Рубинштейна раскрывает динамику, выводя на первый план функциональном предназначении исследуемого феномена.

Жизненную перспективу исследователь предлагал сопоставлять с картиной, в которой основным сюжетом выступают ожидаемые в будущем события, но представлены и все противоречивые моменты, связанные с зависимостью будущего от множества факторов. Чёткость и осознанность жизненных перспектив личности в значительной степени зависят, по мнению С.Л. Рубинштейна, от уровня социальной и психологической зрелости личности, а также активности индивида в направлении самоопределения, стремлении проявить себя. Исследователь считал возможным активацию потребности в проектировании жизненной перспективы. Для решения подобной задачи он предлагает постоянно наблюдать и выявлять то, каким образом внешние события и предпринимаемые самим индивидом действия, отражаются на внутреннем мировосприятии человека, насколько меняются мотивы и развиваются те или иные способности, потребности. «Иными словами, важно сопоставлять жизненную практику личности (а не отдельные поступки) и внутренние истинные намерения, замыслы, ценностной ориентации личности» [39]. Именно степень совпадения ценностей своего Я,

особенностей, устремлений с внешними проявлениями формате деятельности указывает на уровень целостности или, напротив разобщенности, присутствие противоречий между отдельными личностными структурами.

Согласно исследованиям К. Левина, жизненная перспектива является «...своеобразной самопроекцией человека в будущее и отражает всю систему его мотивов и одновременно как бы выходит за пределы наличной мотивационной иерархии» [18].

Развивая идея С.Л. Рубинштейна и Б.Г. Ананьева, К.А. Абульханова-Славская предлагает выделять три разные сущности жизненной перспективы: логическую, личностную и жизненную.

Личностная перспектива в наибольшей степени соответствует представлениям Рубинштейна. Данный термин определяет готовность индивида к будущему в текущий момент, настроенность личности на возможные изменения и неопределённости в ближайшей и более далекой перспективе. Именно готовность личности к внешним и внутренним трансформациям выступает показателем зрелости личности, потенциала её развития и уровня сформированности способности к самоорганизации, в том числе к организации времени.

Отдельно она предлагает выделять психологическую перспективу, которая предполагает мыслительное предвидение будущего, то есть его прогнозирование индивидом.

Жизненная перспектива по Абульхановой-Славской – это максимально ёмкое и глубокое понятие, включающее в себя не только личностные составляющие, но и совокупность внешних обстоятельств и жизненных условий, при которых создаётся возможности для построения оптимального варианта жизненной перспективы личности и её продвижения [1].

Анализ литературы показал, что на современном этапе развития психологии в ее научном поле, термин «жизненной перспектива» используется параллельно с такими понятиями, как «перспектива будущего», «личностная перспектива», «личное будущее», «временной кругозор»,

«временная перспектива будущего». Часть терминов используется как синонимичные понятия. В литературе можно встретить взаимозаменяемость их использования. Между тем часть, из них имеет существенное отличия. Рассмотрим некоторые из них [3].

Так понятия «временной перспективы», автором которого выступает К. Левин, трактуется автором как «всеобщность взглядов индивида на психологическое будущее и психологическое прошлое, существующее в данное время на реальном и различных ирреальных уровнях» [18].

Б.В. Зейгарник придерживается схожего мнения, понимая под термином «временная перспектива» «включение будущего и прошлого, реального и ирреального плана жизни в план данного момента» [8].

Л.К. Франк рассматривая данную тематику, считал, что существует «взаимосвязь взаимообуславливания прошлого, настоящего и будущего в сознании человека» [53]. Именно эту взаимосвязь он рассматривает как самостоятельный объект исследования психологии, используя для обозначения самого явления созависимости временных переменных всех жизненных событий индивида, термин «временная перспектива».

Интересна концепция П. Фресса, который предполагает ещё один термин «временной кругозор» [51].

Данный термин он использует, интегральный показатель, отражающий уровень личностного развития в области осознания и отношения к временным интервалам собственной жизни, включающий в себя умения структурировать события прошлого в определенной последовательности при соотнесении с временными интервалами, что позволяет личности формировать своё внутренне отношение к событиям прошлого. При этом П. Фресс отмечал большую роль социума в формировании данной личностной компетенции. Временной кругозор по П. Фрессу, «характеризует способность личности структурировать воспоминания и предвосхищать будущие события» [52].

В числе исследователей проблематики временной перспективы, на наш взгляд, важно упомянуть Ж. Нюттена. Это бельгийский исследователь, анализировал вопрос восприятия индивидуумом временной шкалы в контексте своего основного направления (личностная мотивация). Он трактует термин «временная перспектива», как «виртуальное» присутствие во внутреннем плане разно удалённых во времени мотивационных объектов индивида» [36]. Таким образом, речь идёт о создании некой временной системы координат, включающей в себя как на прошедшие события, так и на потенциально возможные.

Согласно выдвинутой им концепции, в сознании человека всегда присутствуют события и явления, воспринимаемые им здесь и сейчас, а также объекты, о которых он думает периодически. И все эти объекты, представленные в системе координат, выступают элементами личностной мотивационной системы индивида. При этом, как воспринимаемые в настоящем времени, так и иные объекты, расположенные в блоке прошлого или будущего, имеют некие временные маркеры. Таким образом, в представлениях индивида создаётся некая объёмная картинка, включающая события, явления его жизни, размещённые относительно иных событий. Взаимосвязи между ними могут быть рассмотрены как отношение индивида к этим событиям. Все объекты на подобной системе координат имеют целый ряд признаков, характеризующихся некоторыми параметрами ширины, глубины, интенсивности и другие. При трансформации когнитивных представлений о чём-либо, возможно изменения отношения индивида и к иным объектам, что в свою очередь может отразиться на мотивационную составляющую личности.

Временная перспектива, по Нюттену, выступает как «определенная функция составляющих ее мотивационных объектов» [36].

Согласно Дж. Нюттену, термин «временная перспектива» имеет три отрицательных аспекта психологического времени: «правильная временная перспектива, временные рамки и временная ориентация. Преходящее

отношение – это положительное и отрицательное отношение к осознанию прошлого, настоящего и будущего. Временная направленность – доминирующая направленность поведения на предметы и события прошлого, настоящего или будущего» [36]. Концепция временной перспективы Дж. Ньюттена опирается на силу воздействия перспективы. В этом случае когнитивные представления относятся к временной перспективе так же, как визуальное познание относится к познанию, и тогда временная перспектива может быть охарактеризована как модифицированная, имеющая широту, глубину, богатство, структуру и реализм.

Временную перспективу через призму влияния на мотивационную составляющую личности, рассматривает ещё один исследователь – В. Ленс. Он предлагает свой термин – «перспектива будущего», определяя его, как «...личностную черту, имеющую двойное мотивационное значение: она порождается в мотивационных процессах, являясь результатом мотивационной целевой установки, и сама влияет на достижение цели» [24].

В отличие от многих исследователей, В. Ленс рассматривал перспективу будущего, как прямой инструмент, способный обеспечить возможности личности предвосхищать будущие события в настоящем. И рассматривает этот инструмент психики как предназначенный для обеспечения индивиду возможность осуществления выбора в конкретной ситуации.

В работе Т. Котгла мы встречаем несколько иное понимание термина «временная перспектива». Он предлагает рассмотрение временной перспективы как «способности личности действовать в настоящем в свете предвидения сравнительно отдаленных будущих событий» [48].

Ф. Зимбардо рассматривает временную перспективу как «ситуационно детерминированный процесс, на который оказывают влияние сенсорные, биологические и социальные стимулы, и в то же время как стабильную переменную индивидуальных различий» [49].

Т. Гисме, рассматривая тематику жизненной перспективы, использует термин «ориентация на будущее» по содержанию созвучной с термином «перспектива будущего». Под данным термином исследователь подразумевал общую способность предвосхищать будущее, структурировать представление о нём, детализировать его отдельные события. Особое внимание он уделял значимости когнитивной работы психики по проектированию и планированию будущего, отражающую степень заинтересованности включенности субъекта в будущее и в его построение.

Ряд авторов, по мнению А.К. Акименко, «стоит на позиции того, что временная перспектива, даже будучи не осознаваемой индивидом, оказывает существенное влияние на его поведение и жизненную линию в целом, определяя мироощущение за счёт принятия событий и эмоций прошлого, понимания настоящего и переживаний, проживаемых в текущий момент, а также состояние способности и готовности строить планы на будущее» [2]. К таковым исследователь относит, в частности, Г.Д. Элькина, Ф. Зимбардо, Дж. Бой. Мы согласны с данным положением, поскольку уровень осознанности личности может быть чрезвычайно низким по целому ряду причин, что не исключает наличие когнитивной системы взаимосвязей, ставшей результатом отражения в представлениях индивида событий прошлого, и влияния этой системы на настоящее и будущее человека.

Нам также же близко мнение А.А. Ковдра, которая считает, что временная перспектива, как личностный конструкт, обуславливает распределение психической активности индивида в различные периоды его жизни с учётом конкретной социальной ситуации. «Развитие личности, отмечает А. Ковдра, включает в себя осознание соотношения времени и своего места на оси временной перспективы. Развитие личности требует от человека понимания ответственности принимаемых решений и собственное поведение и формирование определённой позиции в данном контексте по отношению к будущему, включающий преодоление ситуативности настоящего, накопление и применение прошлого опыта» [13].

Анализ подходов к раскрытию сути понятия «временная перспектива» позволяет сделать вывод о том, значительная часть исследователей, подразумевают своего рода базовый инструмент измерения, встроенный в структуру личности, применимый для охвата всего жизненного пути индивида.

Отдельно остановимся на позиции Ф. Зимбардо. В своём понимании феномена временной перспективы он придерживался базовых положений концепции К. Левина, которая заключается в представлении о том, что особенности переживания и восприятия индивидом текущих обстоятельств, событий в значительной степени определяются событиями прошлого и отношением личности к ним. При этом, особенности восприятия событий могут трансформироваться в процессе жизнедеятельности человека под влиянием ряда факторов. Речь идет о восприятии событий как происходящих в текущий период, так и уже случившихся или ожидаемых индивидом. На процесс влияет целый ряд составляющих, в числе которых: индивидуальные особенности, социальная среда, культурные особенности, уровень образования, актуальные приоритеты и другие нюансы. «Жизненная перспектива, отмечает Зимбардо, посредством работы взаимосвязи отношения к прошлому и будущему, влияет на принимаемые индивидом решения и его поведение» [50].

Роль исследователя в изучении обозначенной проблематики заключается не только в серьезной теоретической проработке проблематики временной перспективы. Он является автором диагностической методики, которая используется специалистами по всему миру (методика ZTPI).

Стоит согласиться с позицией А. Сырцовой и ее соавторов, которые выделяют в структуре временной перспективы когнитивную эмоциональную и социальную составляющие. «Ее формирование зависит от культурных ценностей, уровня образования, модели взаимодействия с ближним окружением (прежде всего, в семье), социально-экономического статуса, общей макрополитической и экономической ситуации. Особое значение для

формирования жизненной перспективы имеет наличие индивидуальных эмоциональных травматических событий, а также ярких достижений, которые можно отнести к группе персональных успехов субъекта» [40, 41].
Временная перспектива может рассматриваться как когнитивное образование, являющееся отражением собственной системы смыслов человека. Так, Ф. Зимбардо и Дж. Бойд полагают, что «несмотря на то, что временная перспектива может зависеть от ситуационных сил, она вполне может считаться относительно стабильной диспозициональной характеристикой личности» [2].

Подводя итоги анализа подходов к раскрытию понятий «жизненная перспектива» и «временная перспектива» ещё раз отметим, что ряд исследователей использует данные термины как синонимичные. Между тем, термин «временная перспектива» в качестве базового смыслового конструкта опирается на время, делая акцент на последовательность и длительность временных интервалов, связанных с событиями жизни индивида. «Жизненная перспектива» – термин более применимый к анализу событийно-смысловой составляющей жизненного пути человека – как в той его части, что уже завершена (пошное), так и прогнозируемого.

Анализ содержания предложенных подходов позволяет выделить ряд обобщающих моментов в понимании жизненной перспективы представителями различных научных направлений. Между тем, точного определения термина «жизненная перспектива», общепринятого в научном сообществе, на текущий момент нет.

В данной работе мы будем использовать понятие жизненной перспективы личности, подразумевая под ним динамичный комплекс представлений индивида о потенциально возможных событиях будущего и своей роли в увеличении или уменьшении вероятности свершения определенных событий своей жизни. Таким образом, мы полностью поддерживаем позицию исследователей о роли жизненной перспективы, как важном элементе мотивационной системы личности.

Отдельно подчеркнём, что жизненная перспектива есть динамичное образование, обеспечивающее комфортную связку в представлениях индивида о событиях прошлого, настоящего и будущего, то есть изменение характеристик в отношении какого-то из событий участка жизненного пути приводит к корректировке отношения и восприятия событий на другом участке. И в данном моменте мы согласны с позицией Ф. Зимбардо, который считает, что «у личности, не способной гибко лавировать между прошлым, настоящим и будущим в зависимости от требований ситуации и личностных диспозиций, существуют тенденции акцентироваться на одном из времен» [50].

Весь спектр подходов к раскрытию сути понятия «жизненная перспектива» можно условно классифицировать, выделив в качестве основания классификации подход:

- мотивационный,
- типологический,
- образовательный,
- прогностический.

Выделим базовые основания, которые принимаются большинством исследователей для осмысления рассматриваемого понятия и значения данной личностной компоненты в жизни индивида [37].

1. Локализация в сознании. Репрезентация в сознании индивида рассматриваемого феномена поддерживается большинством исследователей. Жизненная перспектива определяется посредством использования таких научных понятий как «образ», «картина мира», «представление» и схожие.

2. Жизненная перспектива выступает эффективным инструментом, структурирующим в сознании индивида его представления относительно событий прошлого, а также настоящего и потенциально возможных (события будущего). Причем структура эта гибкая, а элементы её тесно взаимосвязаны, что обеспечивает формирование организованных представлений о собственном будущем.

3. Структура жизненной перспективы состоит из прочных связей между событиями, связанными с прошлым, настоящим и будущим. Они строятся по принципам «причина – следствие» и «цель – средство», обеспечивая целостность этой системы.

Восприятие человеком времени жизни и его представление о будущем формируются через осознание влияния прошлых событий на настоящее и будущие результаты. Важными являются как причинные связи между событиями в прошлом и последующими событиями (детерминация прошлым), так и определение целей и предполагаемых результатов для будущих действий (детерминация будущим). Таким образом, можно предположить возможность корректировки жизненной перспективы личности посредством сознательной работы по построению и проработке долгосрочных и краткосрочных целей.

4. Многоуровневость, как качественная характеристика. Сложность такого структурного образования, как жизненная перспектива, является естественным следствием зависимости её от психических процессов и личностных образований более низкого уровня. По мнению Т.С. Шляхтина, речь идет о различных с точки зрения масштабности и осознанности целей личности, которые размещены иерархично, в соответствии с ценностными представлениями субъекта. В самом обобщенном виде в иерархию включены как максимально большие, с точки зрения требуемых временных, волевых ресурсов цели. При низком уровне осознанности и неготовности индивида к изменениям, подобные структурные образования выступают недостижимой мечтой, добиваться которую нет смысла, ввиду изначальной характеристики недостижимости.

Наличие стратегических масштабных целей подразумевает наличие подцелей, которые можно обозначить как «ступеньки», преодоление которых позволяет приближать достижение масштабной «основной» цели. При этом каждая цель многомерна, то есть характеризуется соотношением различных компонентов, сила влияния которых внутри микросистемы индивидуальна.

Речь идёт о наличии в целях эмоциональных, когнитивных, регулятивных и других компонентов [36].

5. Регулирующая и организующая функции жизненной перспективы. В данном контексте жизненная перспектива, как личностное образование, может рассматриваться как элемент мотивационной системы, влияющий на уровень активности индивида в отношении желаемых краткосрочных и стратегических целей.

Понимание функции жизненной перспективы как направляющего вектора и потенциальной силы, способной вести человека, является основой для построения многих психокоррекционных программ, в основе лежит целенаправленная проработка долгосрочных жизненных целей индивида.

Проработка целей осуществляется на основе серьезной диагностической подготовке, в процессе которой выявляются имеющийся уровень знаний, умений, компетенций, а также истинных мотивов и потребностей. Важность долгосрочного планирования состоит в том, что оно позволяет человеку осознанно и реалистично подойти к построению своей жизни, структурировать время деятельности в настоящем таким образом, чтобы поставленные цели и намеченные планы в дальнейшем реализовались.

6. Жизненная перспектива есть результат совокупности ситуаций, личностных особенностей индивида, его способа реагирования на изменения, (в том числе имеющие травмирующую силу), используемые им стратегии преодоления и адаптации, имеющегося уровня фактических знаний и навыков социального взаимодействия и других факторов.

Так, И.А. Ральникова, в рамках литературного обзора по проблематике жизненно перспективы, обобщая мнение исследователей отмечает, что, прежде чем принять решение в отношении любой цели индивид в рамках своих умений, способностей к самоорганизации и понимания важности внутренней работы оценивает объективные условия достижения цели, свои собственные возможности, имеющиеся в настоящий момент, а также ресурсы, которые или достижимы в ближайшей перспективе [37]. При этом

при этом величина цели не имеет принципиального значения, а в числе значимого коэффициента оценки достижимости цели выступает уже имеющийся опыт.

7. Динамичность жизненной перспективы. В числе значимых характеристик жизненной перспективы выступает динамичность данного личностного образования. Мы полностью разделяем мнение тех авторов, которые считают, что жизненная перспектива трансформируется по мере накопления жизненного опыта, сопровождающегося пересмотром ценностей и корректировкой мотивов. На наш взгляд значительную роль в данном процессе играет образование, совершенствование реальных умений и приобретение новых навыков, в том числе в направлении построения коммуникаций. Этот процесс. Чаще всего, сопровождается повышением уровня осознанности личности, расширением возможностей для построения своего будущего.

При этом прохождение определённых возрастных кризисов также неизбежен пересмотр уже прошедших событий и их роль в жизни, что находит свое отражение и в оценке потенциально возможных изменений в будущем.

Динамичность жизненной перспективы, в совокупности с другими свойствами данного структурного компонента личности позволяет рассматривать её, как элемент адаптационной системы, обеспечивающей постоянную переоценку потенциальных решений и действий в контексте новых условий и уже имеющегося опыта.

Иными словами, каждому качественно новому жизненному этапу индивида соответствует специфическое состояние жизненной перспективы, которая, сохраняя преемственность своего предшествующего состояния, потенциально имеет ресурсы для трансформации, призванной обеспечить максимально адекватную адаптацию шкалы с учётом новых вводных. Кроме сигналов об изменениях внешних на корректировку жизненной перспективы личности влияют индивидуальные характерологические особенности,

мотивационные составляющие, ценности, внутренние приоритеты, а также социальное окружение, которое транслирует определённые регламенты и «желательности», как значимые в данной конкретной момент времени. Определённым индикатором успешность трансформации жизненной перспективы в значительной степени будет выступать фактическое сохранение (закрепление, изменение) роли индивида в конкретной социальной группе. Желательность получения того или иного результата для индивида влияет на такую подконтрольную личности часть психики, как способность к планированию и выбору определенных элементов деятельности.

Таким образом, трансформации жизненной перспективы связаны с процессами целеобразования, сознательного выстраивания жизненного пути посредством осознанной постановки промежуточных задач. Причем на различных жизненных этапах подобная внутренняя будет оценена индивидом как необходимая и важная. Помимо выдвижения целей, выработки возможных путей их достижения, предполагает еще и осмысление мотивов реализации поставленных целей.

Анализ представленных точек зрения позволил выделить в качестве инструментария построения/корректировки жизненной перспективы такие продукты психической жизни, как: ожидания, представления, переоценка, цели, прогнозирование результатов, смыслы.

Стоит отметить, что построение жизненных планов, формализация конкретных целей, особенно долгосрочных требует определенного уровня осознанности и знаний респондента, а также его готовности к изменениям, которые являются неременным атрибутом будущего. Данное обстоятельство определяет включение работы с целями, как элемента психокоррекционных программ и программ, направленных на личностное развитие. В то же время, именно неумение и неготовность формализовать цели, является причиной потери жизненных смыслов и «скатывания» в область отклоняющегося поведения.

Если жизненные цели и планы не реализуются, наличие ценностных регуляторов обеспечивает устойчивость личности в период переживания подобных событий в жизни. Если же намеченные цели достигнуты и утрачивают побудительную силу, ценностные ориентации стимулируют к постановке новых целей.

Подводя итоги проведенного анализа литературных источников, отметим, что к тематике жизненной перспективы личности обращались исследователи самых разных направлений, что указывает на многомерность и крайне высокую значимость данного структурного образования личности. Также анализ представленных точек зрения позволил выделить в качестве инструментов для построения либо корректировки будущей перспективы жизни следующие психические результаты жизни: представления, ожидания, переоценка, прогнозирование результатов, цели и смыслы.

1.2 Психотравмирующая ситуация как корректирующий фактор жизненной перспективы личности

В числе факторов, влияющих на изменения жизненной перспективы личности, выделяют события, оказавшиеся сверхзначимыми для конкретного субъекта. Речь идет о событиях, следствием которых является психологическая травма [28].

Психика человека – крайне сложная многокомпонентная система, призванная помогать человеку переживать эмоционально значимые события различной степени интенсивности и различающиеся по длительности воздействия. Целый арсенал компенсирующих механизмов позволяют психике адаптироваться, в том числе, в условиях радикально изменившихся внешних обстоятельств, сохранив целостность личности. Это обеспечивает нормальное функционирование всех систем организма и способность индивида к формированию новых приоритетов задач с учётом изменившихся условий. Однако, когда речь идёт про травмирующий опыт, адаптационные

механизмы позволяют создать внешний каркас, позволяющий человеку вести нормальный образ жизни, но различные чувства такие как чувство вины, ощущение бессилия, беспомощности, страхи и целый комплекс иных сложных психических переживаний оставляют серьёзный след и определяют отношения индивида к текущим и прогнозируемым событиям [34]. «Нарушается естественное стремление человека к саморазвитию и познанию, жизненные смыслы сужаются до уровня удовлетворения базовых витальных потребностей» [43].

Обратимся к теоретическим основам анализируемого понятия.

Понятие «психическая травма» в пособии Е.В. Малининой и коллектива соавторов рассматривается как «фактор, действующий своим сигнальным значением: угрозой, опасностью, обидой, информационной перегрузкой, необратимостью. В результате действия психотравмы (стрессора) возникает состояние стресса» [23].

Тематика изучения влияние травмирующего события на психику индивида имеет достаточно большую историю. В частности, это проблематика поднималась в работах клинициста-невролога Ж. Шарко и нейрофизиолога Й. Брейера ещё в начале XIX века. Эти исследователи сталкивались на практике с ситуациями ярко выраженных последствий влияния психоэмоциональных факторов на психическое здоровье человека.

Затем серьёзное продвижение проблематика травмирования получила в работах З. Фрейда. Его психоаналитической теории раскрывает понятие бессознательного, как некой области психики, в которой травмирующие событие находят себе «уголок». Однако постепенно этот корешок, разрастаясь, разрушает элементы личности изнутри. Согласно концепции Фрейда, не сама стрессовая ситуация представляет собой опасность для психоэмоционального здоровья человека. Психику разрушают внутренние механизмы, такие как травматическая тревога. Они приводят к расщеплению базовых личностных структур, что отражается на всех уровнях сознания.

Концепция Фрейда получила свое развитие и в дальнейшем. В частности – в работах его последователя Карла Юнга. «Предпринятое им исследование блокированных аффектов и диссоциированных состояний привело к выводу о существовании множества разных индивидуальных историй и фантазий (комплексов), касающихся травмы, иначе говоря – к пониманию множественности травмы» [24].

В более поздних работах понятие психической травмы рассматривалось в контексте теории стресса. В частности, серьезный вклад в проработку проблематики влияния стрессовых факторов и взаимосвязи стресса с адаптационными ресурсами психики внес Г. Селье [53].

Сам факт влияния стрессогенных факторов на организм и здоровье психоэмоциональное состояние и общее здоровье человека не вызывает сомнений. Однако, не каждый стресс приводит к серьезным «поломкам» в организме или в принципе вызывает заметный сбой. Г. Селье в своих работах выделил ряд факторов, совокупность которых обуславливает травмирующее влияние (травмирующий стресс): сила стрессогенного фактора, которая воздействует на индивида в течение достаточно длительного промежутка времени, при этом значимым фактором выступает превышение индивидуальных психологических, физиологических и адаптационных границ индивида.

Среди подходов, разработанных с целью изучения и понимания процессов, обуславливающих возникновение психологической травмы в результате эмоционального воздействия на индивида, стоит отметить теорию американского исследователя П. Левина. Развивая свои идеи, отмечает в своей работе Е.С. Мазур, «автор интегрировал соответствующие знания в области не только психологии и психотерапии, но и биологии, психофизиологии, а также нейропсихологии» [22].

Моделируя процесс травмирования, исходя из понимания его Левиным, можно сравнить его с прорывом дамбы, когда воздействующая на психику сила просто пробивает барьер даже на небольшом участке, вызывает

катастрофические последствия в силу того, что разрушенное защитное сооружение не способно уже выдерживать и ранее стандартное давление. С точки зрения П. Левина, «разрушительная сила психической травмы зависит от индивидуальной значимости, которое травмирующее событие имеет для человека, степени его психологической защищенности и способности к саморегуляции» [22].

Г.К. Ушаков определяет психическую травму как «внутренней психической конфликт, который появляется на соматически ослабленной (измененной) почве в первую очередь у преморбидно расположенных к психогениям лиц» [17].

С нашей точки зрения, наиболее полно отражает суть исследуемого феномена определение, предложенное И.С. Якиманской: «Психологическая травма – это реакция человека на событие, выходящее за рамки обычного человеческого опыта, превосходящее его адаптивный потенциал, вызывающее длительные эмоциональные переживания и поведенческие изменения» [48].

В случае психической травмы речь идет о уникальной психологической структуре личности, которая формируется в особой жизненной ситуации, превосходящей обычные рамки. Воздействие этой ситуации приводит к изменениям во всех аспектах личности и ее значимых содержаниях. В результате возникают новые смыслы, которые позволяют адаптироваться к новой травматической реальности. Однако, когда человек возвращается в повседневную жизнь, эти новые смыслы вступают в конфликт со старыми, привычными смыслами, и это создает ситуацию смыслового противоречия. Именно этот конфликт смыслов выполняет роль причинного фактора посттравматического синдрома [21].

Реакции людей на потенциальную угрозу широко варьируются, поэтому источники травмы, как правило, трудно классифицировать. «Когда я использую, писал, П. Левин, то говорю о распространенных болезненных, ослабляющих человека симптомах, от которых страдают многие из нас и

которые возникают как последствия, пропущенного через себя угрожающего жизни или запредельно тягостного опыта» [25].

П. Левин пишет, что «обычно травму связывают с воздействием таких событий, как война, физическое, эмоциональное или сексуальное насилие, несчастные случаи или природные катастрофы. Однако и многие рядовые или даже кажущиеся вполне благоприятными события могут быть травмирующими для конкретного человека. Например, незначительное дорожно-транспортное происшествие часто приводит к появлению странных, подрывающих здоровье физических, эмоциональных и психологических симптомов. Стандартные медицинские процедуры и хирургические операции могут переживаться человеком как чрезвычайно травматичные, хотя исходно они таковыми не являются» [19].

Смысловые механизмы психологической травмы рассматриваются также в логотерапии В. Франкла, но несколько в ином ключе – как утрата человеком жизненно важных смыслов. «Психологическая травма неожиданна, говорит Франкл, беспричинна и потому воспринимается как бессмысленная, что трудно вынести. Это обстоятельство заставляет пострадавших искать какое-либо объяснение тому, что произошло, дабы травматическое страдание стало более осмысленным и благодаря этому легче переносимым» [44].

Представитель американской ветви экзистенциальной психотерапии И. Ялом предложил рассматривать все психологические проблемы травматического переживания с точки зрения «экзистенциальных данностей», таких как «смерть», «свобода», «изоляция», «бессмысленность», которые представляют собой неизменные условия человеческого существования [22]. По мнению И. Ялом «в травматической ситуации эти темы выступают как реальные объекты переживания, и травматические состояния являются реакциями на эти данности» [48].

Современный человек должен присутствовать на протяжении всей своей жизни неоднократно сталкиваясь с различными кризисными

ситуациями, которые влияют на будущую жизнь человека, его отношения с людьми, в том числе с самыми близкими.

Нормативные и ненормативные кризисы приводят к системной трансформации жизненных перспектив личности [29].

К нормативным, например, относятся кризисы определенного возраста периоды (кризис среднего возраста). Такие кризисные моменты в жизни человека достаточно хорошо известны психологам, как периоды, характеризующиеся переоценкой ценностей и приоритетов. Соответственно, меняется и восприятие человеком своего прошлого и представление о будущем.

«Ненормативные кризисы, отмечают В. Пантелеева и О. Арбузенко, связаны с трагическими событиями, которые вызывают сильно отрицательные эмоции, такие как развод, безработица, тюремное заключение, смерть близкого и другие. Эти ситуации являются критическими и экстремальными для человека, они затрагивают его глубокие чувства, вызывают потрясение. В такие моменты человек переживает сильный удар и оказывается на грани своих возможностей» [32]. Он вынужден полностью пересмотреть свои ценности и перестроить всю структуру своих жизненных ориентиров.

В процессе раскрытия самого понятия травматического стрессора мы упоминали, что влияние его отражается как на физиологическом уровне так может иметь психоэмоциональные проявления. Но и сами стрессовые факторы могут иметь разную этиологию. В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяют виды психологического дистресса: физиологический и психологический, последний делится на информационный и эмоциональный. Информационный стресс возникает в результате информационных перегрузок, когда личность не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе. Эмоциональный приводит к изменениям в протекании психических

процессов, эмоциональным сдвигам, нарушениями двигательного и речевого поведения.

В.Н. Мясищев предложил классифицировать психические травмы на две основные категории: «объективно-значимые (такие будут определяться как психотравма для большинства людей – смерть близкого, насилие, инцест, развод, тяжелая болезнь близких и другие) и условно-патогенные (обусловленные событиями, вызывающими переживания, связанные с утратой, как правило, материальных ценностей, например, потеря жилья)» [27].

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

- по типам неразрешенных конфликтов – травма потери, травма отношений, экзистенциальные психотравма, травма системных отношений;
- детские психологические травмы, в воспоминании взрослых – травма утери базового доверия, травма, связанная с эмоциональной и физической болью, травма безысходности и отсутствия выбора, травма физического насилия;
- униженности, отвержения, предательства, несправедливости, покинутости;
- по повторяемости: однократные и хронические [31].

В числе классификаций травмирующих событий – показатель внезапности. То есть стрессогенная ситуация может быть субъекта непредвиденной, внезапной. И сила воздействия подобного рода ситуаций часто связана именно с тем, что человек совершенно не готов, беззащитен. Но случаются, что предсказуемое событие становится травмирующим (например, смерть близкого человека после длительной болезни). При этом в обоих случаях речь идет о собственной травматизации.

В качестве стрессора может выступать так же такой фактор, как постоянное или прогрессирующее лишение возможности удовлетворения какой-либо потребности или стремления. В таком случае речь идёт о фрустрации.

Причиной может быть как тяжелая душевная травма, так и целый ряд душевных травм, а также относительно длительно воздействующее на личность травматическое состояние. И отличие травмирующего воздействие подобной ситуации от нормальной стрессовой реакции – это то, что она не мобилизует, не будоражит, не провоцирует человека на борьбу или конкуренцию.

«Психическая травма, отмечает Е. Тихомирова и соавторы, деструктивно влияет на восприятие субъектом времени и пространства. Нарушается естественная связь между событиями прошлого, настоящего и будущего. Чрезвычайное событие становится своеобразной границей, разделяющей воспоминания, чувства, мысли субъекта на «до» и «после». Человек либо застревает в переживаниях прошлого, либо, напротив, отмежевывается от них, настраиваясь только лишь на «лучшее» будущее. Настоящее проживается безрадостно и бессмысленно» [42].

Не только психотравматические ситуации, но и межличностные конфликты, могут восприниматься индивидом как неразрешимые жизненные обстоятельства. Особо часто гиперболизированная социальная значимость жизненных событий характерна для подросткового возраста. Речь идет в переживаниях такой силы, что они могут привести индивида к суицидальным мыслям.

Жестким эмоциональным воздействием могут оказаться и определенные изменения привычного жизненного уклада, в результате чего, личность теряет ориентиры. Следствием этого может быть как снижение доверия к окружающим, так и потеря уверенности в своих способностях, силах. В таких ситуациях человек становится чрезвычайно уязвимым и в поисках точки опоры являет «легкой добычей» для мошенников, попасть под

влияние радикальной субкультуры, религии, приняв чужие убеждения как свои при критически сниженном уровне способности рационально оценивать ситуацию и её последствия.

В стремлении найти новую «точку опоры» человек легко отказывается от прошлого, надеясь на избавление от психологической боли.

Психотравма, отмечает Е.Н. Немова, «предполагает существование в жизни человека какого-либо события, воспринимаемого им как угроза жизни самого человека или его близким, благополучию физического здоровья, личностной целостности. Индивид не может приспособиться к происходящему, возникают нарушения адаптации, а также психоэмоциональные и психосоматические расстройства, происходит переоценка ценностей, изменение образа жизни человека. Все это требует нахождения новых способов построения жизненных планов и достижения целей, реорганизации жизнедеятельности, то есть изменяет жизненную перспективу личности» [35].

В результате психической травмы меняется не только субъективная картина мира, но и представление человека о своем месте в этой картине мира, поиск которого вынуждает тратить огромный ресурсный потенциал, при этом иллюзия реальности принимает форму очевидности. Человек становится заложником собственных страхов и тревог.

Если говорить об интенсивности психических травм, их можно разделить на несколько категорий. Приведем классификацию, предложенную Г.К. Ушаковым [23]:

а) массивные (катастрофические), внезапные, острые, неожиданные, потрясающие, одноплановые:

- 1) сверхактуальные для личности,
- 2) неактуальные для личности (например, природные, общественные катастрофы, инактные для данного индивидуума);

б) ситуационные острые (подострые), неожиданные, многопланово вовлекающие личность (связанные с утратой социального престижа, с ущербом для самоутверждения);

в) пролонгированные ситуационные, трансформирующие условия многих лет жизни (ситуация лишения, ситуация изобилия – кумир семьи):

- 1) осознаваемые и преодолимые,
- 2) неосознаваемые и непреодолимые;

г) пролонгированные ситуационные, приводящие к осознанной необходимости стойкого психического перенапряжения (истощающие):

- 1) вызываемые самим содержанием ситуации,
- 2) вызываемые чрезмерным уровнем притязания личности при отсутствии объективных возможностей для достижения цели в обычном ритме жизни.

По классификации В.Н. Мясищева, психические травмы можно разделить на объективно значимые и условно патогенные, где особое внимание уделяется семантической роли события. Объективно значимые события представляют собой жизненные события (психические травмы), которые имеют высокую значимость для большинства людей, такие как смерть близкого человека, развод, увольнение и другие. Условно-патогенные события, становятся психическими травмами, ввиду особенностей его индивидуальной иерархии ценностей. Например, разбившаяся коллекционная ваза для ценителей раритетного фарфора может стать психической травмой.

А.В. Фролова и соавторы отмечают, что «Широко распространена в западной психиатрии шкала Holmes-Rahe, с помощью которой каждому жизненному событию приписывается строго определенный и неизменный выраженный в баллах коэффициент. На основании суммы баллов предлагается судить о силе и интенсивности психического воздействия жизненных событий. Так, наивысшее количество баллов за травмирующее влияние приписывается смерти супруга (100 баллов). Далее следуют: развод

(73 балла), разлука супругов (65), тюремное заключение (63), смерть родных (63), женитьба (50)» [45].

Столкновение с травмирующей ситуацией и переживание ее может привести к существенным изменениям в системе жизненных перспектив личности. Эти изменения проявляются в изменении отношения человека к жизни и временным аспектам. Значимость и оценка некоторых событий могут измениться, некоторые события станут более важными, в то время как другие потеряют свою значимость. В результате цели и планы на будущее могут подвергнуться незначительной корректировке или же могут быть полностью пересмотрены и заменены новыми.

Независимо от того, испытывается ли травма физически, эмоционально, психологически или все вместе, травма может вызывать разрушительные для личности побочные эффекты. Важно отметить, что биологическая реакция на травму является совершенно нормальной и необходимой реакцией для выживания. Проблемы возникают, когда люди, пережившие травму, не могут вывести себя из состояния повышенного возбуждения или когда их жизнь вращается вокруг реакции на эмоции, вызванные травмой.

Психологи Л.Ф. Бурлачук и Е.Ю. Коржова структурно выделяют несколько типов изменений «Я–концепции» в кризисной жизненной ситуации: «за счет слияния ранее вытесняемого опыта и внесения изменений в «Я–концепцию» происходит повышение адаптивного потенциала личности; прежняя «Я–концепция» усиливается, при этом новый жизненный опыт игнорируется; рушатся представления о себе и о своей жизни, происходит дезадаптация личности» [4].

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

- аффективный,
- травматический,
- субъектно-деятельностный.

И. Ральникова отмечает, что «важным моментом психотравмирующего события является тот факт, что оно нарушает нормальную жизнедеятельность человека» [37]. По мнению нескольких исследователей, событие может быть считаться психотравмирующим, если оно приводит к потере у человека веры в определенный порядок и организацию его жизни, что, в свою очередь, приводит к утрате контроля над собственной судьбой. Психотравма может искажать восприятие времени и нарушать перспективу «прошлое - настоящее – будущее» [17]. Е. Немова подчеркивает: «субъективно для человека травмирующее событие разделяет его жизнь на «до» и «после» [35].

Мы согласны с позицией М. Решетникова, который считает, что «во всех случаях происходит пересмотр и изменение в жизненной перспективе, иногда это носит временный ситуативный характер и если индивиду хватает ресурса для преодоления кризиса, то изменения бывают незначительны. Но бывают случаи сильного эмоционального удара, тогда изменения в структуре жизненной перспективы существенны, то есть несут в травматических характер с нарушением привычного уклада, прежних стереотипов, происходит крах жизненной перспективы» [38].

Стоит отметить, что жизненные события, даже радикально трансформирующие привычный жизненный уклад человека, выступают не как причина психологической травмы, а являются для личности посильным стрессом, который активизирует жизненные и мотивационные ресурсы. При этом важными являются не только адаптационные и физиологические возможности психики, но и отношение человека к ситуации, его вариант субъективной интерпретации.

А.В. Полетаева подчеркивает, что «интенсивность и глубина влияния события на личность определяется не только исходя из внешнего деструктивного воздействия, но также из внутренних, психологических особенностей личности, особое место в системе которых занимает смысловая структура сознания, определяющая индивидуальные различия в силе и направленности разрушающего эффекта» [33].

В.А. Махов, анализируя последствия сильного стресса отмечает, что «если рассматривать психотравму с точки зрения психологии здоровья, то можно обнаружить, что она имеет двойную природу: сначала проявляется ее разрушительная сила, она лишает человека способности радоваться жизни. С другой стороны, парадокс психотравмы заключается в том, что она способна трансформировать человека, делать его сильнее и психологически устойчивее по отношению к таким же трудностям. Психика человека имеет свои защитные механизмы, которые позволяют ей сохранить свою целостность и выжить» [26].

Подводя итоги теоретического анализа исследований, посвященных изучению влияния экстремальных с точки зрения силы эмоционального воздействия ситуаций, показывает, что таковые стрессовые ситуации чаще понимается с позиции негативной экстремальности. А между тем, отмечают А. Фролова и А. Минуллина: «существует обратная сторона, влекущая мобилизацию, а в ряде случаев стимуляцию стремительного личностного роста» [45]. После столкновения с психотравматизацией, если личности удаётся не просто справиться с ситуацией, а полностью принять и интериоризовать опыт, связанный с ней, сложный период может стать очередной точкой для роста и развития личности, а события прошлого сохраняются в памяти без негативной тональности [10].

1.3 Развод как психотравмирующая ситуация. Его влияние на жизненную перспективу личности

Среди различных психотравмирующих ситуаций, отмечает В. Махов, «следует выделить особый тип психотравмы – «психотравму развода», связанную с распадом брачно-семейных отношений. В отличие от многих психотравмирующих ситуаций, например, таких как стихийные бедствия, насильственные преступления и тому подобное, психотравма развода, как правило, не наступает неожиданно» [26]. Несмотря на то, что один из

партнеров может не признавать факт жесткого кризиса или полного распада в отношениях, в большинстве случаев бракоразводной процедуре предшествует длительный процесс «охлаждения» отношений между супругами, ссоры и конфликты. Именно длительность эмоционального напряжения, его постоянное влияние усиливают тот негативный эффект, который оказывает на психику развод.

Семья, с точки зрения силы социального влияния на индивида, имеет сверхсильное влияние на человека, причем это относится к личности любого возраста. Если в детстве семья является базовым источником ценностей и норм, то в более поздние периоды онтогенеза семья выступает определенным гарантом стабильности, ввиду определенных и понятных социальных ролей, устойчив, элементом эмоциональной (а часто и финансовой) поддержки. Семья выступает как социальный институт и малая группа, члены которой являются, в норме, членами референтной группы, которые еще и очень плотно взаимодействуют друг с другом, как в плане частоты контактов, так и их интенсивности. По мнению В.А. Махова, «подобный тип взаимоотношений не может не породить определенных разногласий: споров, конфликтов, кризисов. При этом особую роль в семейной жизни играют супружеские отношения: от их психоэмоционального наполнения зависит - насколько брак будет счастливым или неудачным, будет ли семья благополучной или бесперспективной и так далее» [26].

Соответственно, распад семьи – это всегда крушение целого ряда социальных связей, пересмотр обыденного распорядка дня, привычных форм поведения и списка рутинных задач. Мы полностью разделяем мнение В. Махова, который отмечает, что: «семья, ее стабильность и гармоничность функционирования - важнейшие условия психоэмоционального состояния здоровья каждого человека. Первостепенное значение в супружеских отношениях имеет психологический климат» [26].

Помимо кризисных периодов, в которых отношения между супругами могут ухудшаться под воздействием временных факторов, на

психологическую атмосферу в семье могут оказывать влияние хронические факторы. Среди этих факторов можно выделить чрезмерную физическую и психическую нагрузку в повседневной жизни и на работе, сложности, связанные с решением проблем жилья, длительные и продолжительные конфликты между членами семьи и другие подобные ситуации.

Ухудшение отношений между супругами почти никогда не происходит резко и внезапно. Исследователи отмечают на предразводном этапе постепенное эмоциональное отдаление супругов, появление неудовлетворенности брачными отношениями, разочарование в супруге. Тяжелее развод будет восприниматься тем супругом, который узнает о разводе неожиданно [16]. Хотя в реальной практике ситуации, когда известие о желании супруга развестись, становится действительно неожиданностью, крайне редки. Значительно чаще речь идет о поддержании в течение длительного времени формальных ровных отношений или о семьях, где один из супругов «старательно» не замечал, игнорировал предшествующую разводу информацию, выбирая стратегию избегания.

Даже если развод является совместным решением партнёров, то переживания и эмоциональные боль неизбежные «спутники» и мужчины и женщины в первый постразводный этап. Острые смешанные, а зачастую, амбивалентные чувства, связанные с виной, обидой, бессилием, тяжестью потери и страхом перемен являются объединяющими для бывших супругов. Однако, длительность острой фазы может существенно отличаться. Для кого-то на восстановление относительного душевного равновесия требуется несколько месяцев, а другого ещё долгие годы преследуют тяжёлые душевные терзания и переживания.

Вне зависимости от ситуации, которая привела супругов к разводу, субъективные переживания неизбежны для обеих сторон. Причём инициатор развода страдает не меньше, а зачастую и больше. Будучи обремененным ещё силой сомнений в правильности решения и ответственностью за сам факт такого решения.

Несмотря на значительный интерес исследователей к тематике развода, работы, посвященные формированию опыта переживаний на различных этапах прохождения бракоразводного и пост разводного периода, отличаются дискретностью. Значительная часть исследований предполагает изучение и анализ состояния бывших супругов в первый период после развода, то есть в стадии острого кризиса в первый год. При этом практически не затрагиваются особенности переживания респондентов в более отдалённые периоды [42].

При этом сам феномен переживания достаточно сложен и малоизучен. Переживание не является исключительно индивидуальной субъективной сущностью. Через внутреннюю работу и внешнее поведение человека оно позволяет личности адаптироваться, пережить кризисные жизненные события, восстановить эмоциональное равновесие и сформировать для себя новые смыслы. Таким образом, тематика переживания включает в себя непосредственно сами эмоциональные субъективные ощущения человека, а также их проявление и способ осмысления. Результатом чего является внутренняя целостность и обретения осмысленности с учетом изменившихся жизненных обстоятельств [6].

Такое понимание понятия переживания, согласно В.В. Знакову, связывает его с индивидуальным, субъективным (жизненным) опытом человека. Этот опыт включает в себя прошлый и текущий опыт, предсказание будущего, декларативные знания («что»), процедурные знания («как»), когнитивный опыт, который помогает получать знания и формировать адаптивное поведение, и экзистенциальный опыт, который регулирует ценности и смыслы в жизни человека. Субъективный опыт, по сути, представляет собой осмысленные знания и впечатления, имеющие субъективную ценность. В рамках гуманистической психологии опыт является специфическим «проживанием», восприятием и интерпретацией определенных событий в жизни человека, что позволяет говорить о переживании любого события, включая ситуацию развода. По сути, в данном

случае мы имеем в виду специфику ее аффективного «проживания» (эмоциональный компонент); её восприятие, оценку, интерпретацию, смысловое значение (когнитивный компонент); способы и стратегии совладания со стрессовой нагрузкой данной ситуации (регулятивный компонент) [9].

В настоящее время в психологии большое внимание уделяется изучению состояний, которое переживает индивид в период распада семьи, а также в периоды, которые предшествовали принятию данного решения. Обусловлено это, как с распространенностью подобных ситуаций в современном обществе, так и в силу значимости поиска ресурсов в рамках терапевтической работы с семейными парами, проходящими кризисные периоды совместной жизни. В рамках данного исследования мы рассматриваем только эмоциональные переживания женщин, семьи которых уже распались и развод является объективной реальностью. Речь идет о влиянии развода как субъективно значимого или сверхзначимого события в жизни человека. Другими словами, развод можно рассматривать как психотравмирующее событие, часто существенно влияющее на изменение объективных условий жизнедеятельности индивида и способное скорректировать жизненные перспективы личности [7].

Развод, как жизненная ситуация – это событие, связанное с целым рядом жизненных условий, конкретной ситуацией не только между мужем и женой, но и неминуемо затрагивающий ближайшее окружение. Само решение о разводе часто является крайне тяжелым для супругов именно ввиду значимости подобного рода решения, влияния последствий на детей и родных, страхом и нежеланием вовлекаться в правовые последствия, связанные с расторжением брака.

Часто люди испытывают такой страх перед неизвестностью, что они готовы принять самые деструктивные ситуации, лишь бы избежать столкновения с неизвестностью. В большинстве случаев окончательному

разводу – как юридическому, так и психологическому – предшествуют множественные попытки супругов разойтись.

Развод занимает одно из первых мест среди наиболее стрессовых событий в жизни людей. Стресс, кризис и преодоление трудностей - три понятия, которые обычно используются для объяснения того, как люди справляются с такими ситуациями, как хронические болезни, потеря близких, разрыв семейных отношений. Стресс указывает на неравновесие между текущими событиями, представлениями человека о текущих событиях и тем, что он готов воспринимать в свете сложившихся обстоятельств. Кризис, который имеет потенциал для травмы, возникает, когда стресс превышает возможности человека справиться с ним. У людей есть разные уровни терпимости, то есть точка, после которой они не могут справиться с ситуацией. Когда на человека одновременно выпадает слишком много, стрессоры перегружают его нервную систему.

Проблема влияния травматических событий на человека, отмечают Ю.В. Быховец и Л.Б. Коган-Лернер, традиционно рассматривается в русле изучения посттравматического стресса. При этом в исследованиях психической травматизации условно можно выделить несколько уровней в зависимости от фокуса внимания: личность, социальная группа или общество в целом [5].

В ситуации развода стресс развивается ещё на стадии предразводной и нарастает в разгар кризиса. Если на первом этапе обдумывания возможности развода основными стессирующими факторами являются нарастание неудовлетворенности, хронические открытые или скрытые конфронтации, то по мере продвижения к точке невозврата (эмоционального развода) споры с партнером принимает соразмерный характер: сознательно высказываются претензии и выдвигаются ультиматумы. Взаимодействие с супругом наполняется исключительно отрицательными эмоциями, проявляются или усиливаются факты личностных оскорблений и сознательных действий, направленных на причинение боли партнеру. Озвучивается желание

разорвать союз. Однако, на обдумывание и принятие решения о разводе супругами, уходит от нескольких дней до нескольких лет. Всё это время супруги фактически находятся в ситуации постоянного стресса.

Когда речь идет о силе действия стрессового воздействия, то в случае с разводом, важнейшим фактором становится длительность воздействия и невозможность выйти из ситуации даже уже когда решение о разводе окончательно принято. Период развода связан с юридическим оформлением нового семейного положения и признанием прекращения прежних прав и обязанностей супругов в связи с расторжением брака. В этот период возникают новые обязательства по сохранению родительских функций. В некоторых случаях супруги могут продолжать проживать вместе, но без общего хозяйства, что влечет за собой серьезный психологический стресс. В таких условиях они вынуждены принимать решения и совершать действия, необходимые при процессе бракоразводного процесса. Продолжительность этого периода определяется законодательством (обычно составляет от 2 до 5-6 месяцев, в зависимости от наличия детей и согласия обоих супругов на развод).

После фактически свершившегося факта юридического развода наступает новая фаза – постразводная. На смену «букету» негативных чувств и переживаний, испытываемых на предразводной фазе, приходят иные, связанные с осознанием потери, краха чего-то важного, субъективно начинает ощущаться потребность во внутренних и внешних жизненных изменениях, связанных с отсутствием супруга.

В этом контексте представляет интерес структурирование реакций человека на кризис, предложенное Д.Г. Труновым, который выделяет в кризисном состоянии эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты.

Выделение обозначенных составляющих раскрывается и в работах других исследователей. В частности, в публикации Е.А. Ипполитовой и Ю.В. Шведенко, эмоциональный компонент рассматривается как

«эмоциональная реакция человека на различные события, в которой преобладают негативные переживания и пессимистические настроения. Таким образом, среди множества чувств, переживаемых человеком в кризис развода, выделяются вина, обида, страх, гнев, беспомощность, отчаяние, одиночество» [11].

Раскрывая сущность когнитивного компонента, Ю.Г. Овчинникова и соавторы, указывают на его тесную связь «с эмоциональным, проявляющимся в неспособности человека найти выход из ситуации, обусловленной изменением восприятия и отношения человека к миру и окружающим. При этом все отбрасывается в мрачном свете, чувствуется недружелюбная атмосфера, подозреваются окружающие в неискренности. В ситуации развода решение проблем кажется безнадежным» [30].

Третьим компонентом кризисного состояния является специфическое поведение, проявляющееся через глубокую апатию и бездействие. Человек, потерявший свои ценностные ориентиры, отрицательно реагирует и отказывается от попыток что-либо предпринять. Поведенческие характеристики включают неорганизованность деятельности, скованность, зажатость, напряжение, беспокойство и стремление избегать стрессовых ситуаций. Развод является примером такого критического события, которое значительно влияет на поведение и физическое состояние человека.

Стоит отметить, что большинство исследователей, занимающихся обозначенной проблематикой, придерживаются позиции, что факт развода даже при успешном прохождении эмоционально сложного периода после распада семьи, отражается на дальнейшем будущем человека.

Исследования К. Левина подчеркивают, что временная перспектива представляет собой совокупность представлений индивида о его психологическом будущем и прошлом, которые существуют в настоящем моменте. Он подчеркивает важность трех временных измерений: будущего, настоящего и прошлого. Изменение субъективного восприятия времени, его скорости, тревожности, насыщенности и глубины временной перспективы, а

также нарушение связи между прошлым, настоящим и будущим, являются основными признаками кризисного состояния личности. Эти изменения не только определяют настоящий кризис, но и раскрывают его сущность и механизмы протекания. Изменение временной перспективы, на наш взгляд, стоит считать универсальной составляющей всех типов кризисов. Кризисная ситуация, связанная с разводом, может привести к отрыву от прошлого или, наоборот, к желанию сохранить связь с прошлым в попытке сохранить остатки стабильности и определенности.

В связи с этим Е.А. Ипполитова и Ю.В. Шведенко выделяют временную составляющую кризисного состояния, «...содержание которой раскрывается при анализе временной перспективы личности. В то же время следует отметить, что данный аспект переживания разводного кризиса изучен недостаточно, в том числе с позиции лиц, находящихся в разводе» [11].

По мнению Ю. Шашмуриной: «психологическая травма оказывает деструктивное воздействие на восприятие субъекта времени и пространства» [46]. Нарушается естественная связь между событиями прошлого, настоящего и будущего за счёт того, что развод добавляет ранее не существовавшую границу, разделяющую события на происходившие до данной ситуации и после неё. Соответственно, с определенного момента всё, что происходит в его жизни, он рассматривает уже под преломлением своих субъективных переживаний, накладывающих отпечаток на его восприятие действительности. При этом человек, стремясь пережить кризисную для себя ситуацию, может уйти в различные вариации отклонения от исходной перспективы относительно будущего. Это может быть застревание в настоящем или постоянное обращение к прошлому, как самому лучшему этапу жизни. Отдельной формой проявлений трансформации жизненной перспективы, которая имеет объективные внешние последствия – это наигранно оптимистичные, яркие, не свойственные индивиду решения, которые приводят к снижению критичности. Следствием являются случайные связи, изначально сомнительные отношения, смена религии и так далее.

В.А. Махов отмечает, что возникновение психической травмы развода рассматривается как следствие незавершенности инстинктивной реакции организма на травматическое событие. «Внутреннюю психологическую травму можно сравнить, например, с физической раной руки, к которой человек уже давно привык и не обращает на нее никакого внимания. Однако человек переживает очень сильную боль, когда кто-то прикасается к больной руке. Отличительной особенностью психологической травмы от физической травмы является то, что ее последствия также носят психологический характер» [26].

Изучение тематики переживания периода развода и адаптации после него многими исследователями рассматривается в гендерном контексте. По итогам обзора исследований по обозначенной проблематике В.В. Костарёв, отмечает, что «доминирующими в общем фоне настроений у большинства мужчин при кризисе становятся депрессивные состояния, что приводит к снижению самооценки и росту неуверенности. У женщин при кризисе происходят изменения психических состояний. Особое место в депрессивных переживаниях у женщин занимает тревога в отношении своего будущего, которая маскируется тревогой за детей» [14].

По итогам исследования, реализованного В.А. Маховым, автор делает вывод, «что развод, как психологическая травма оказывает негативное влияние на эмоциональную сферу как мужчин, так и женщин, однако женщины переживают его эмоционально тяжелее, что может быть обусловлено меньшими показателями жизнестойкости у женщин по сравнению с мужчинами» [25].

Самым крайним проявлением реакции на психотравму является самоубийство и другие формы самоповреждающего поведения. Интенсивное психотравмирующее событие может создать ощущение полной отчужденности, безысходности и потери будущего. Люди могут испытывать уверенность в том, что «жизнь окончена», «все потеряно» и «будущего нет». Психотравма неизбежно влияет на восприятие текущих событий, а также на

восприятие личного прошлого и будущего, формируя отрицательную оценку жизненных перспектив.

Можно с большой долей вероятности сказать, что психологическая травма не влияет на изменение взглядов на жизнь сразу. Более серьезные её последствия проявляются на следующих жизненных этапах. В первую очередь негативное влияние развода сильно отражается на желании человека повторно вступить в брак. Мотивация к созданию семейных уз существенно снижается ввиду негативной оценки жизненных перспектив в данном направлении.

Сильная психологическая травма оказывает влияние жизнь человека за счёт пересмотра ценностей, влияя на восприятие прошлого и планы на будущее.

Выводы по первой главе

Тематика жизненной перспективы личности достаточно хорошо проработана в психологической науке. Глубокий теоретический анализ данного феномена представлен в работах целого ряда психологов, среди которых значимый вклад принадлежит представителям советской школы.

Жизненная перспектива личности есть динамичный образ, проекция будущего, в основе которого лежат ценности, устремления, мотивы индивида. В процессе жизнедеятельности под влиянием различных факторов жизненная перспектива личности претерпевает изменения. В числе факторов, детерминирующих структурную реорганизацию жизненной перспективы личности, является переживание индивидом психотравмирующего события.

Психотравма означает наличие какого-либо события в жизни человека, которое он воспринимает как угрозу жизни его самого человека или его близких [47]. Индивид в случае неспособности приспособиться к происходящему, начинает испытывать проблемы психосоматического характера, происходит переоценка событий, изменяется его реакция на

изменения в окружающей среде. В числе факторов, детерминирующих структурную реорганизацию жизненной перспективы личности, является переживание индивидом психотравмирующего события. Таковой ситуацией в жизни взрослого человека может стать развод. Развод есть кризисная точка, после которой человек объективно вынужден трансформировать свой жизненный уклад, корректировать привычный стиль жизни, а зачастую и собственные жизненные планы, которые ранее могли быть связаны с партнёром либо статусом семейного человека. Появляется необходимость примерить на себя новые социальные роли (разведенного, одинокого человека, «воскресного папы» и другое). Все требует поиска новых путей построения жизненных планов и достижения целей, переустройства жизни, что является перспективой жизни человека. Сверхсубъективно значимые ситуации, эмоции и переживания, выходящие за пределы нормы, приводят к разбалансировке привычных механизмов адаптации и необходимости пересматривать приоритеты, жизненные планы, корректировать привычные методы достижения целей. Следствием данного процесса становится реорганизация жизненной перспективы личности.

Глава 2 Эмпирическое исследование влияния психологической травмы на жизненную перспективу личности

2.1 Организация и методы исследования

В рамках данного исследования мы реализовали эмпирическое изучение влияния развода, как психотравмирующего события, на жизненную перспективу личности женщин, переживших его.

Цель исследования: изучить особенности жизненной перспективы женщин, переживших ситуацию развода.

Объект исследования: жизненная перспектива личности.

Предмет исследования: жизненная перспектива женщин, переживших ситуацию развода.

Гипотеза исследования: для женщин, переживших развод, более характерна излишне настороженное отношение к собственным перспективам, обусловленное сомнениями в своих способностях управления/изменения ситуации по сравнению с женщинами, не пережившими подобную травмирующую ситуацию.

Процедура исследования: для проверки выдвинутой гипотезы на первом этапе была проведена работа по тестированию респондентов экспериментальной и контрольной групп с применением подобранных методик.

После обработки сырых данных с помощью ключей, результаты были проанализированы с применением математических методов анализа. Сопоставление результатов в экспериментальной и контрольной группах позволило выявить целый ряд закономерностей, достоверность которых была дополнительно проверена с применением методов статистического анализа.

Выборка сформирована случайно. Всего в исследовании приняли участие 40 женщин в возрасте от 20 до 45 лет, родившиеся в России и русские по национальности.

Экспериментальную группу составили 20 человек. Респондентами выступили женщины, пережившие развод в различные периоды своей жизни (у 8 респондентов развод случился менее 3 лет назад, у 6 человек развод был в жизни от 4 до 6 лет назад, для 6 чел прошло более 7 лет после развода). 6 человек на момент проведения исследования находились в повторном официальном браке, ещё 2 человека указали семейный статус – гражданский брак.

Стоит отметить, что в процессе сбора экспериментальных данных ни одна из женщин экспериментальной группы не указала, что не может оценить силу переживаний или не помнит их (даже при условии, что часть респондентов уже состояла в повторном браке, а после развода прошло более 5 лет). Данный факт является дополнительным подтверждением чрезвычайной силы такого травмирующего события как развод.

Все респонденты родились и выросли в Российской Федерации и по национальности являются русскими, что обеспечивает определенное единообразие социально-культурных представлений о ценности брака и семьи.

Контрольную группу составили респонденты со схожими социально-биографическими характеристиками, но не имеющие травматического опыта переживания развода. Как и в контрольной группе, среди респондентов нет многодетных матерей, а большая часть респондентов имеет 1 ребёнка. Численность контрольной группы – 20 человек.

Этапы эмпирического исследования:

- одбор методик, соответствующих цели и задачам исследования;
- сбор эмпирического материала;
- обработка и интерпретация результатов;
- статическая обработка полученных данных с применением методов математической статистики;
- формулирование основных выводов.

В качестве методов исследования был использован метод анкетирования, а также метод диагностики с применением стандартизированных методик: шкала оценки влияния травматического события (Impact of Event Scale-Revised, IES-R), в адаптации Н.В. Тарабиной; опросник для изучения временной перспективы Zimbardo (ZTPI) в адаптации А. Сырцовой; тест смысло-жизненные ориентации (методика СЖО) Д.А. Леонтьева.

Кратко охарактеризуем каждый из выбранных инструментов.

Анкета. Анкетирование – очень распространенный, ввиду своей доступности, метод проведения исследований в самых разных направлениях. Этот метод используется не только в психологии, но и в педагогике, социологии, маркетинге и других направлениях, предполагающих сбор эмпирического материала.

Анкетирование может быть реализовано точечно (например, изучение мнение эксперта), а также масштабно, когда наибольшее значение для результатов исследования является численность респондентов. Анкета, будучи индивидуально составленной под цели и задачи экспериментатора, является одним из самых гибких инструментов сбора эмпирического материала.

При подготовке исследования мы разработали бланк анкеты, который включает в себя паспортчку (блок биографических вопросов) и вопросы, направленные на выявление факта развода на жизненном пути респондента, а также на изучение субъективного восприятия данного события конкретным человеком.

Бланк анкеты представлен в Приложении. Анкета состоит из закрытых вопросов. Закрытые вопросы предполагают выбор респондентом одного или нескольких из предложенных вариантов ответов.

Вариативность самой формы вопросов, предлагаемых респонденту, позволяет максимально четко решить задачи исследования, помогая психологу выявить индивидуальные особенности участников исследования и

при этом обеспечить единообразие экспериментальных данных, что критически значимо на этапе обработки результатов.

Отдельным плюсом анкетирования, как метода исследования, является возможность провести его анонимно, что повышает честность ответов респондентов, а соответственно, и валидность полученных данных.

Обязательной составляющей анкеты является блок для сбора объективных данных об участнике исследования, что позволяет выявлять взаимосвязи между фактическими биографическими фактами, субъективными суждениями или оценками и показателями, выявленными с применением стандартизированных методик.

Наиболее частными объективными данными, которые запрашиваются у респондентов, являются: пол, возраст, национальность, уровень образования и другое.

В нашем случае, в паспортчику мы включали вопросы о сроке, прошедшем с момента развода, а также уточнение актуального семейного статуса и количество детей.

Мы также использовали метод ранжирования, где респондента просят оценить силу собственных переживаний по предложенной шкале. Таким образом, мы получили возможность оцифровать субъективную составляющую изучаемого процесса.

Отдельным пунктом анкеты была задача оценить, силу влияния развода на корректировку жизненных планов, приоритетов и устремлений участников исследования. Для стандартизации ответов мы предложили респондентам несколько вариантов ответов.

Второй диагностической методикой, используемой при реализации эмпирической части исследования является Шкала оценки влияния травматического события (ШОВТС) (Impact of Event Scale-IES-R) в адаптации Н.В. Тарабриной.

Авторы методики предлагают оценить состояние респондента по трем субшкалам, сумма показателей по которым составляют общий балл.

Методика применялась для оценки признаков посттравматического стресса в экспериментальной группе, а в контрольной группе мы предлагали респондентам высказать предположительно свои ощущения относительно конкретного травмирующего события.

Применение данной методики позволило нам оценить влияние травмирующего события по трем выделенным шкалам.

1. Вторжение. При вторжении наблюдается проявление навязчивых мыслей о событии, чувств и образов, которые не поддаются контролю и не дают возможности сосредоточиться на чем-либо другом. Воспоминания о произошедшем могут неожиданно всплывать в памяти, несмотря на волевые усилия, или проявляться через ночные кошмары, при этом сопровождаясь невыносимо тяжелыми эмоциональными воспоминаниями о ситуации.

2. Избегание. Выражается в стремлении человека избегать всего, что вызывает воспоминания о травматическом событии. Он не желает говорить на эту тему и старается сократить любые переживания, отрицая их до такой степени, что создается ощущение, будто ничего подобного не произошло и все было нереальным.

3. Физическая возбудимость. Проявляется в гипертрофированных физических и эмоциональных реакциях (таких как учащенное сердцебиение, повышенное дыхание, тошнота, раздражительность, злоба, бессонница и психофизическое возбуждение), которые возникают в ситуациях, частично напоминающих травматическое событие.

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

Следующий инструмент, который мы использовали при реализации практической части исследования - опросник для изучения временной перспективы Zimbardo (ZTPI) в адаптации А. Сырцовой.

А. Сырцова и соавторы отмечают, что исследования временной перспективы традиционно концентрировались на будущем, а другие временные зоны долго оставались без внимания [39]. Рассматривались:

длительность времени, которая охватывает ориентацию на будущее, мотивационный аспект протяженности временной перспективы будущего, способность предвосхищать и структурировать будущее и связанные с этим аффективные установки, содержание мыслей о будущем (надежды, страхи и степень детализации воображаемых будущих событий), оценочный компонент мыслей о будущем (оптимистичные или пессимистичные взгляды, ощущение подконтрольности будущего), учет будущих последствий собственных действий.

Методика Ф. Зимбардо по измерению временной перспективы (Zimbardo Time Perspective Inventory; ZTPI) позволяет оценить различные аспекты временной перспективы, включая прошлое, настоящее и будущее. Она учитывает мотивационные, эмоциональные, когнитивные и социальные аспекты, соединяя их в своей теоретической основе.

Еще одним инструментом, использованным нами при подготовке данного исследования, выступила методика «Смысложизненные ориентации» (СЖО) разработанная Д.А. Леонтьевым. Исследователь разработал методику СЖО с целью изучения и анализа смысловых ориентаций личности. Этот тест позволяет определить, где человек находит смысл жизни: в будущих целях, настоящем процессе, прошлом результате или во всех трех аспектах жизни. Эти показатели связаны с уровнем удовлетворенности собственной жизнью и выполнением мыслительных задач.

Отечественные ученые, такие как Д.А. Леонтьев, М.О. Калашников, О.Э. Калашникова, занимались адаптацией этого теста и разработали методику СЖО. Она включает общий показатель осмысленности жизни и пять подшкал, отражающих конкретные смысловые ориентации (цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией) и два аспекта локуса контроля (локус контроля-Я и локус контроля-жизнь).

Методика «Смысложизненные ориентации» пользуется популярностью среди многих исследователей, которые применяют ее в своих работах.

В частности, И.А. Котелевская описывала результаты применения данного инструмента при изучении взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и смысложизненных ориентаций: «Тест СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности. В целом можно увидеть, что в тесте СЖО жизнь считается осмысленной при наличии целей, удовлетворении, получаемом при их достижении и уверенности в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов. Важным является ясное соотнесение целей – с будущим, эмоциональной насыщенности – с настоящим, удовлетворения – с достигнутым результатом, прошлым» [15].

Выбор методического инструментария обусловлен целями и задачами исследования. Каждый из инструментов призван не только выявить определенные закономерности, но и дополнить результаты, полученные с применением других методик.

Сбор экспериментального материала осуществлялся в дистанционном формате, посредством использования инструментов «Google Формы». Для приглашения респондентов к участию в исследовании был использован электронный ресурс сети интернет – социальная сеть Вконтакте.

2.2 Анализ и интерпретация результатов

Результаты, полученные с применением диагностического инструментария, мы обработали с помощью ключей и сопоставили полученные данные в экспериментальной (основной) и контрольной группах.

Рассмотрим полученные эмпирические данные более детально.

Первоначально обратимся к результатам, полученным с применением методики IES-R.

Распределение результатов по трем шкалам «избегание», «возбудимость», «вторжение» в исследуемых группах, полученных с

применением обозначенной методики, представлено в таблице 1. Сюда же включены количественные значения интегрального показателя.

Таблица 1 – Распределение ответов, полученных с применением методики «IES-R» в экспериментальной и контрольной группах

показатель	Минимум		Максимум		Среднее		Среднекв. отклонение	
	Эксп. группа	Контр. группа	Эксп. группа	Контр. группа	Эксп. группа	Контр. группа	Эксп. группа	Контр. группа
Избегание	0	3	25	22	12,60	12, 55	5,995	5,753
Возбудимость	2	0	17	20	7,20	11,00	4,150	5,477
Вторжение	0	2	19	29	10,00	15,25	5,005	7355
Интегральный показатель	11	12	61	56	29,80	38,80	13,786	15,541

Анализ данных, представленных в таблице 1, указывает, что средние показатели в экспериментальной группе не превышают средние нормы, а по отношению к контрольной группе по шкале «возбудимость» и «вторжение», средние показатели даже ниже, чем в контрольной группе.

Таким образом, полученные результаты указывают на то, что у участников исследования не выявлено значимых неблагоприятных эмоционально-личностных особенностей.

Анализ результатов, полученных с применением опросника для изучения временной перспективы Zimbardo (ZTPI) позволил выявить более выраженные закономерности.

Для наглядности результатов представим показатели в формате диаграммы (рисунок 1).

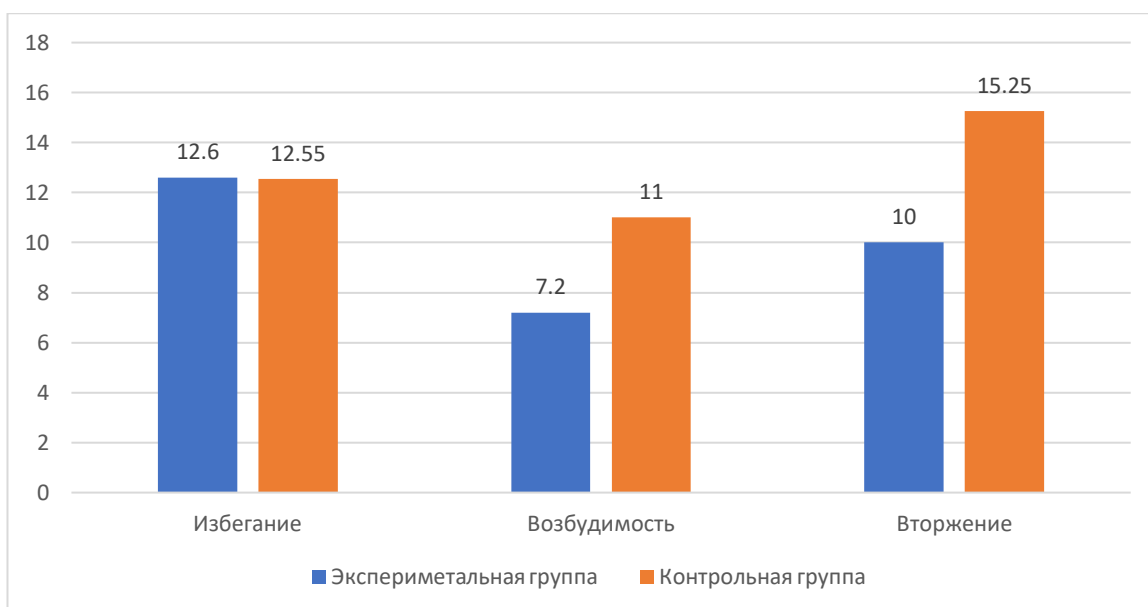


Рисунок 1 – Распределение средних показателей, полученных с помощью методики «IES-R» в экспериментальной и контрольной группах

Сопоставление результатов экспериментальной и контрольной групп представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Распределение ответов, полученных с применением опросника временной перспективы Zimbardo в экспериментальной и контрольной группах

показатель	Минимум		Максимум		Среднее		Среднекв. отклонение	
	Эксп. группа	Контр. группа	Эксп. группа	Контр. группа	Эксп. группа	Контр. группа	Эксп. группа	Контр. группа
Негативное прошлое	1,60	1,10	4,20	3,80	2,92	2,36	,671	,734
Гедонест. настоящее	2,07	2,13	3,67	3,53	2,78	2,77	,408	,336
Будущее	3,08	3,08	4,23	4,62	3,79	3,76	,333	,419
Позитивное прошлое	2,78	1,89	4,67	4,67	3,48	3,74	,553	,721
Фаталист. настоящее	1,33	1,67	3,44	3,56	2,68	2,43	,734	,556

В экспериментальной группе значительно выше по сравнению с контрольной группой показатель по шкале «Негативное прошлое» (среднее значение по группе 2,92 и 2,36 соответственно). Аналогичная ситуация наблюдается по шкале «Фаталистическое настоящее».

Для наглядности результатов представим показатели в формате диаграммы (рисунок 2).

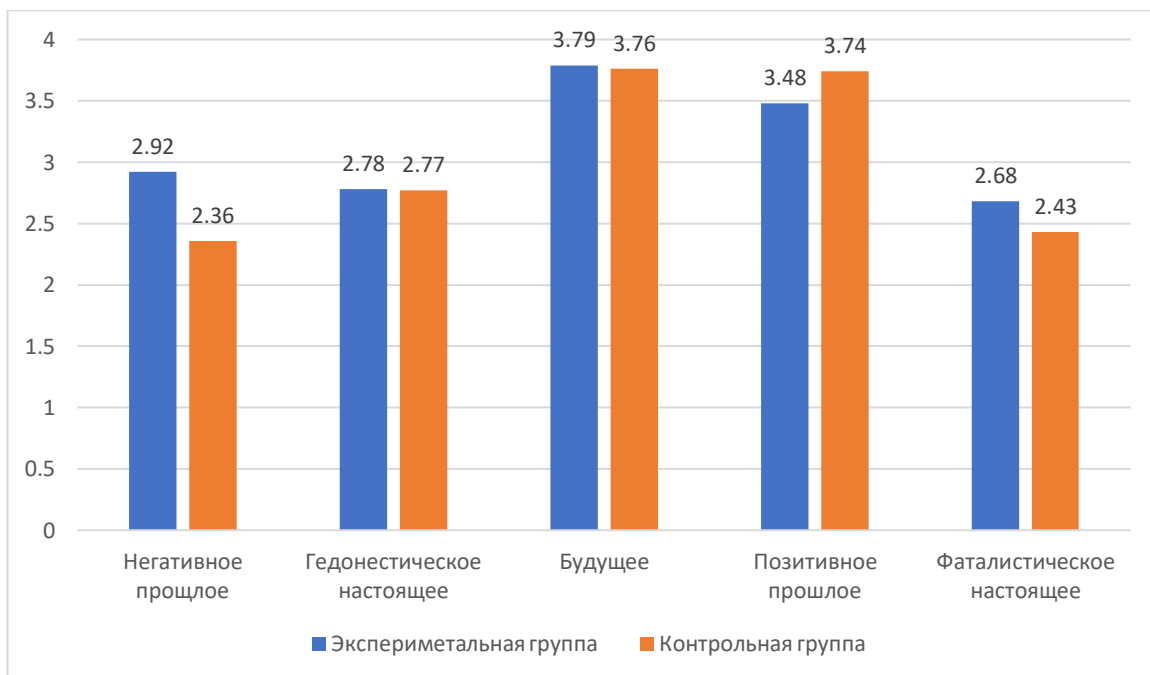


Рисунок 2 – Распределение средних показателей, полученных с помощью методики ZTP1 в экспериментальной и контрольной группах

Таким образом, можно сказать, что для респондентов экспериментальной группы значительно более свойственно пессимистические отношение к своему прошлому, в воспоминаниях присутствуют боль и сожаления. А высокие показатели по шкале «Фаталистическое настоящее» указывают на то, что респонденты больше склонны полагаться на судьбу, чем на собственное влияние.

Сопоставление результатов групп по шкале «Позитивное прошлое» подтверждают сформулированный выше вывод. Опыт, пережитый в

прошлом, респонденты экспериментальной группы гораздо реже воспринимают позитивно, чем респонденты контрольной группы (средний балл по группе 3,48 и 3,74 соответственно).

Рассмотрим результаты, полученные с применением методики «Смысложизненные ориентации» (СЖО) Д.А. Леонтьева.

Сравнительные данные по минимальным, максимальным и средним значениям по группам респондентов представлены в таблице 3 и на рисунке 3.

Таблица 3 – Распределение ответов, полученных с применением методики «СЖО» в экспериментальной и контрольной группах

показатель	Минимум		Максимум		Среднее		Среднекв. отклонение	
	Эксп. группа	Контр. группа	Эксп. группа	Контр. группа	Эксп. группа	Контр. группа	Эксп. группа	Контр. группа
Цели	12	19	42	64	28,6	33,8	8,4	10,3
Прогресс	15	14	39	37	28	28,8	7,3	6,8
Результат	10	10	32	31	23,75	25,2	6,9	5,6
Локус контроля Я	12	11	28	26	19,45	20,35	5,2	4,7
Локус контроля жизнь	15	16	41	40	27,8	30,3	8,3	7,91

Анализ данных, полученных с помощью методики СЖО, показывает некоторое сниженные показатели экспериментальной группы относительно контрольной по шкале «цели». Данная шкала направлена на выявление уровня осмысленности, целенаправленности деятельности.

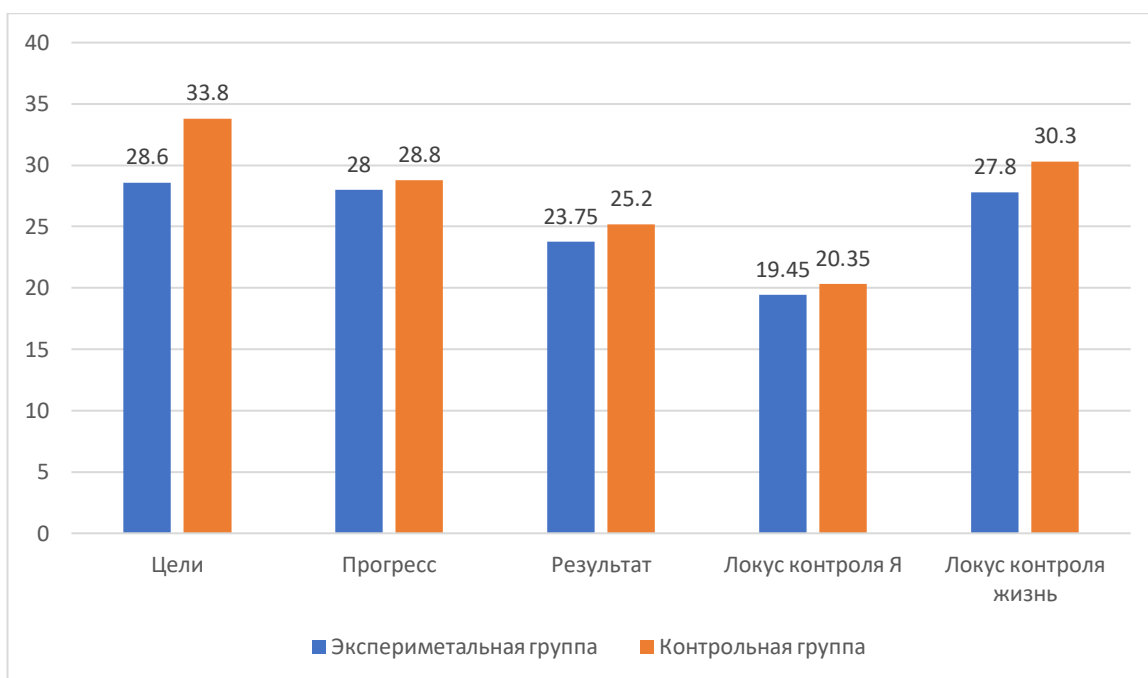


Рисунок 3 – Распределение средних показателей, полученных с помощью методики СЖО в экспериментальной и контрольной группах

Таким образом, можно сказать, что для респондентов, переживших развод, менее характерна чёткая формализация жизненных целей. Между тем, средние показатели по данной шкале, как в экспериментальной, так и в контрольной группе, относятся к средним показателям.

По шкале «Прогресс» группы экспериментальная и контрольная практически идентичны. Некоторое снижение относительно контрольной группы в экспериментальной мы видим по шкале «ориентация на результат». Другими словами, респонденты, пережившие развод, менее склонны ориентироваться на результат при планировании и совершении своих действий.

Удовлетворённость самореализацией в экспериментальной группе несколько ниже по сравнению с контрольной.

Показатели по шкале «локус контроля Я» не являются критерием для значительного дифференцирования представителей групп, поскольку средние показатели по группам практически идентичны.

Несколько иная ситуация при сравнении результатов групп по шкале «локус контроля жизнь». В экспериментальной группе средние показатели ниже по сравнению с контрольной группой. Это указывает на то, что для респондентов, переживших развод, более часто характерно представление о невозможности управлять жизненной ситуацией по сравнению с респондентами, не пережившими подобную травмирующую ситуацию. Данный результат подтверждает вывод, полученный с помощью ZTP1.

На следующем этапе обработки данных мы проверим потенциально возможные взаимосвязи связи между результатами диагностики, полученными с помощью методик и объективными социально-биографическими данными, а также проверим первоначально выдвинутую гипотезу исследования.

Для решения выше обозначенной задачи мы обратимся к статистическим методам обработки данных, рассчитав коэффициенты корреляции. Корреляция представляет собой меру зависимости переменных. В нашем случае, оптимальным статистическим показателем, который позволит подтвердить или опровергнуть гипотезу о наличии взаимосвязи между изучаемыми явлениями выступает коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Коэффициент корреляции рангов используется для оценки качества связи между двумя совокупностями, используется для небольших выборок. В нашем случае он позволит проверить или опровергнуть гипотезу о наличии зависимости между выявленными параметрами.

Первоначально сопоставим показатели субъективной силы переживаний и возраста респондентов, переживших развод.

Полученные показатели не достигают уровня статистической значимости, из чего мы можем сделать вывод об отсутствии прямой взаимосвязи между возрастом респондентов и силой эмоционального переживания.

Мы также не выявили взаимосвязи между актуальным семейным статусом респондентов и силой переживаний. Уровень образования

респондентов также не влияет на силу субъективных переживаний, обусловленных разводом.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что сила переживаний травмирующего события больше связана с личностными особенностями респондентов, чем с внешними факторами.

На следующем этапе мы сопоставили показатели субъективной тяжести переживаний с результатами диагностики, полученными с применением стандартизированных методик, проверяя гипотезы о существовании корреляций.

В числе выявленных закономерностей – положительная взаимосвязь уровня субъективной тяжести переживаний с показателями «Локус контроля жизнь» (методика СЖО) – $r_s=0,507$, при уровне статистической значимости $p \leq 0,05$. Другими словами, для тех респондентов, которые принимают на себя ответственность за события, происходящие в их жизни характерны более сильные переживания относительно такого события, как развод.

Мы также выявили взаимосвязи между силой переживания относительно развода и показателями Шкалы оценки влияния травматического события (Impact of Event Scale - IES-R). Сила переживаний респондентов, имевших в опыте ситуацию развода, положительно коррелирует с показателями по шкале «возбудимость» ($r_s= 0,474$, при $p \leq 0,05$).

Для респондентов, более сильно переживающих развод, характерна склонность испытывать неприятные физические ощущения (потливость, нарушение дыхания, тошноту, учащение пульса) в ситуациях чем-то напоминающих о случившихся событиях. Раздражительность, внутренняя напряженность, затруднения при необходимости сосредоточить внимание на чем-либо, настороженность, ожидание, что случится что-то плохое. Склонность действовать или чувствовать себя так, как будто бы все еще находишься той ситуации.

Проверка потенциально возможных взаимосвязей между уровнем тяжести переживаний развода и показателями, диагностированными с

помощью методики Зимбардо, выявила положительную корреляционную зависимость в паре «сила переживаний – шкала «негативное прошлое» ($r_s = 0,614$ при $p \leq 0,01$). Чем тяжелее женщина переживала, тем больше вероятность того, что она негативно оценивает события из прошлого.

Стоит отметить, что речь о негативном отношении не только прошедших событиях, непосредственно связанных с разводом. Шкала временной перспективы Зимбардо направлена на оценку именно временных отрезков, то есть негативное отношение может быть распространено на значительный пул событий, расположенный на временной оси в прошлом.

Мы также выявили достаточно высокое значение корреляции показателя тяжести переживаний и шкалы «фаталистическое настоящее» - $r_s = 0,447$ при $p \leq 0,05$). Другими словами, для исследуемой группы респондентов, переживших развод, часто характерен фаталистический настрой в отношении происходящих в настоящем событий.

В числе гипотез, которые мы проверяли с помощью методов математической статистики также предположение между субъективной оценкой тяжести эмоциональных переживаний и масштабом изменений, который принес с собой развод в жизнь женщины. Данная гипотеза не подтвердилась, что позволяет сделать вывод о том, что объективные последствия развода не обуславливают напрямую силу переживаний женщины. Другими словами, большее влияние на тяжесть переживаний оказывает отношение индивида к ситуации, а не объективные обстоятельства, её сопровождающие.

Итак, по результатам проведенного исследования мы можем сказать, что развод, как травмирующая ситуация, переживается разными женщинами с различной степенью интенсивности и во многом это зависит от личностных особенностей.

Между тем, он для абсолютного большинства остаётся тяжелым эмоциональным событием, который не только сохраняется в памяти даже

спустя много лет, но для многих становится причиной пересмотра отношения к событиям собственного прошлого, в том числе не касающихся развода.

Выводы по второй главе

Сила переживаний травмирующего события больше связана с личностными особенностями респондентов, чем с внешними факторами.

Высокие показатели по шкале «Фаталистическое настоящее» указывают на то, что женщины, пережившие развод, больше склонны полагаться на судьбу, чем на собственное усилие.

Уровень субъективной тяжести переживания положительно коррелирует с показателями «Локус контроля Я» (Методика СЖО). Другими словами, для тех респондентов, которые принимают на себя ответственность за события, происходящие в их жизни характерны более сильные переживания относительно такого события как развод.

Сила переживаний респондентов, переживших развод, положительно коррелирует с показателями по шкале «возбудимость» (Методика IES-R). Чем выше субъективная сила переживаний травмирующего события, тем более характерны для женщины физические проявления тревоги при воспоминаниях о травмирующем событии (разводе) или при ассоциациях с ним. В подобных ситуациях женщины могут испытывать неприятные физические ощущения (потливость, нарушение дыхания, тошноту, учащение пульса).

Существует положительная корреляционная зависимость в паре «сила переживаний – шкала «негативное прошлое» (методика ZPTI). Данная взаимосвязь имеет высокую статистическую значимость, что позволяет сделать вывод о том, что сила и тяжесть переживания развода может повлечь за собой пересмотр событий прошлого.

Заключение

Приведём основные положения проведённого исследования.

Жизнь современного человека наполнена необходимостью реагировать на большое количество информации, постоянно находиться в режиме готовности к переменам, кризисным событиям различных масштабов как в рамках своей личной жизни, в области близкого окружения, так и в макромасштабах.

На разных этапах жизненного пути человеку приходится делать личностные выборы, которые в той или иной степени будут являться отражением внутренних мотивов, потребностей, представлений о возможности построения «идеального» жизненного пути, достижимости поставленных целей и задач. Принимаемые решения либо совпадают с представлениями индивида о будущем, либо способствуют их корректировке.

Жизненный путь индивида насыщен эмоционально значимыми событиями, в том числе субъективно сверхзначимыми, которые можно отнести к группе травмирующих. Речь идёт про ситуации, когда индивид не просто испытывает стресс, а эмоциональные нагрузки превышающие его физиологические и адаптационные возможности. Стрессовая ситуация приводит к травме, что отражается в различных сферах жизни индивида. Требуется не только пересмотр жизненных приоритетов и ценностей, но, зачастую, и своих планов, представлений относительно возможностей в будущем.

Сверхсубъективно значимые ситуации, эмоции и переживания, выходящие за пределы нормы, приводят к разбалансировке привычных механизмов адаптации и корректировать привычные методы достижения целей. Следствием данного процесса становится реорганизация жизненной перспективы личности.

Тематика жизненной перспективы личности достаточно хорошо проработана в психологической науке. Глубокий теоретический анализ

данного феномена представлен в работах целого ряда психологов, среди которых значимый вклад принадлежит представителям советской школы.

Жизненная перспектива личности есть динамичные образ, проекция будущего, в основе которого лежат ценности, устремления, мотивы индивида.

В процессе жизнедеятельности под влиянием различных факторов жизненная перспектива личности претерпевает изменения.

В числе факторов, детерминирующих структурную реорганизацию жизненной перспективы личности, является переживание индивидом психотравмирующего события.

В числе травмирующих событий, которые могут встретиться на жизненном пути человека, - ситуация развода. Развод есть кризисная точка, после которой человек объективно вынужден трансформировать свой жизненный уклад, корректировать привычный стиль жизни, а зачастую и собственные жизненные планы, которые ранее могли быть связаны с партнёром либо статусом семейного человека.

Развод, как психологическая травма, оказывает серьезное влияние на эмоциональную сферу как мужчин, так и женщин. В рамках данного исследования мы проверяли гипотезу относительно влияния развода на жизненную перспективу женщины.

В процессе проработки обозначенной тематики был разработан план и проведено экспериментальное исследование, направленное на выявление взаимосвязи между разводом, силой эмоционального переживания данного события и жизненными перспективами женщин, переживших развод в разные периоды своей жизни.

В основу исследования легла следующая гипотеза: для женщин, переживших развод, более характерна излишне настороженное отношение к собственным перспективам, обусловленное сомнениями в своих способностях управления/изменения ситуации по сравнению с женщинами, не пережившими подобную травмирующую ситуацию.

Её проверка осуществлялась с применением методов математического

анализа и инструментов статистики.

По результатам проведенного исследования выдвинутая гипотеза полностью подтвердилась.

Мы также по результатам исследования смогли сделать ряд выводов, которые могут быть использованы как основа для дальнейшей теоретической проработки, так и практикующими психологами в работе с женщинами, пережившими развод или переживающими его в момент прохождения терапии.

В числе выводов следующие.

Для тех женщин, которые принимают на себя ответственность за события, происходящие в их жизни характерны более сильные переживания относительно такого события как развод. На это указывает положительная взаимосвязь уровня субъективной тяжести переживаний с показателями «Локус контроля жизнь» (методика СЖО) – $r_s=0,507$, при уровне статистической значимости $p \leq 0,05$.

Чем выше субъективная сила переживаний травмирующего события, тем более характерна для женщины склонность заново переживать все случившееся при любом напоминании о травматическом событии на физическом уровне посредством проявлений признаков тревоги. На это указывает выявленная взаимосвязь между силой переживания относительно развода и показателями Шкалы оценки влияния травматического события (Impact of Event Scale - IES-R). Сила переживаний респондентов, имевших в опыте ситуацию развода, положительно коррелирует с показателями по шкале «возбудимость» ($r_s= 0,474$, при $p \leq 0,05$).

Существует положительная корреляционная зависимость в паре «сила переживаний – шкала «негативное прошлое» (методика ZTPI). На это указала проверка потенциально возможных взаимосвязей между уровнем тяжести переживаний развода и показателями, диагностированными с помощью методики Зимбардо, где найдена положительная корреляционная зависимость в паре «сила переживаний – шкала «негативное прошлое» ($r_s =$

0,614 при $p \leq 0,01$). Данная взаимосвязь имеет высокую статистическую значимость, что указывает на высокую степень неприятия собственного прошлого у тех женщин, кто субъективно тяжело переживал данное событие.

Таким образом, можно сказать, что развод как психотравмирующая ситуация в значительной степени оказывает влияние на жизненную перспективу женщин, переживших его.

Однако женщины переживают данную ситуацию по-разному, что в значительной степени обусловлено их личностными особенностями. Между тем, развод, как жизненная ситуация – это событие, связанное с целым рядом социально-экономических условий, конкретной ситуацией не только между мужем и женой, но и неминуемо затрагивает ближайшее окружение. Само решение о разводе часто является крайне тяжелым для супругов именно ввиду значимости подобного рода решения, влияния последствий на детей и родных, страхом и нежеланием вовлекаться в правовые последствия, связанные с расторжением брака.

Таким образом, тематика развода, как тяжелого эмоционального события, и поиск психологических инструментов для успешного похождения данного периода, крайне значима, особенно в контексте неутешительной статистики по разводам, что обуславливает дальнейшую актуальность исследований в обозначенном направлении.

Список используемых источников

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М. : Мысль, 2011. 299 с.
2. Акименко А. К. Представления о прошлом, настоящем и будущем в системе социально-психологической адаптации личности // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2014. №2. С. 131-142.
3. Бочарова Е. Е. Временная перспектива личности студента с разным уровнем адаптационной готовности // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т. 3. вып. 1. С. 267-273.
4. Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций: Учебное пособие. М. : Российское педагогическое агентство, 1998. 263 с.
5. Быховец Ю. В., Коган-Лернер Л. Б. Посттравматический стресс и структурные параметры семейной системы // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2019. Т. 9. Вып. 2. С. 207-220
6. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М. : Издательство Московского университета, 1984. 240 с.
7. Вихристюк О. В., Миллер Л. В., Орлова Е. В., Лескина Е. А. Психологическая помощь людям, пережившим психотравмирующее событие // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». 2010. №5 URL:https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2010_n5/Vihristuk_Miller_Orlova_Leskina (дата обращения: 16.03.2023).
8. Зейгарник Б. В. Теория личности Курта Левина. М. : Издательство Московского университета, 1981. 119 с.
9. Знаков В. В. Психология понимания мира человеком. М. : Институт психологии РАН, 2016. С. 147-148.
10. Дорохов М. Б. Эмпирическое исследование изменения

«Временных перспектив» в психотравматической ситуации // JSRP. 2014. №1 (5). С. 86-102.

11. Ипполитова Е. А., Шведенко Ю. В. Комплексное исследование кризисного состояния женщин, переживающих развод на разных стадиях брачно-семейного цикла // Известия АлтГУ. 2012. №2-1. С. 50-53.

12. Карпинский К. В. Смысл жизни как многофункциональная психическая система / Электронный сборник материалов XIX симпозиума «Психологические проблемы смысла жизни и акме» / под ред. Г.А. Вайзер, Н. В. Кисельниковой, Т. А. Поповой – М. : ФГНУ «Психологический институт РАО», 2014. С. 21-25.

13. Ковдра А. С. Временная перспектива как predisposition психологической безопасности личности: дис. ... канд. психол. наук. Пятигорск, 2012. 224 с.

14. Костарев В. В. Психологические предикторы нарушения психического здоровья при переживании ситуации развода. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Томск, 2017. 25 с.

15. Котелевская И. А. Взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта и смысложизненных ориентаций человека // Science Time. №1(37). С. 223-226.

16. Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. Издательский дом : Медицина, 1991. 366 с.

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

18. Левин К. Определение понятия «поле в данный момент» // Хрестоматия по истории психологии (период открытого кризиса: начало 10-х - середина 30-х годов XX века). М. : Изд-во МГУ, 2000. 296 с.

19. Левин П. А. Исцеление от травмы. Авторская программа, которая вернет здоровье вашему организму. СПб. : ИГ «Весь», 2011. 128 с.

20. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М. : Смысл, 2000. 18 с.
21. Ляченкова В. В. Влияние психической травмы на смысловую сферу личности // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. № 1-2. С. 203-206.
22. Мазур Е. Психическая травма и психотерапия // Московский психотерапевтический журнал. 2003. №1. С. 31-52.
23. Малинина Е. В., Забозлаева И. В., Колмогорова В. В., Луговых Н. А. Психопрофилактика стрессовых расстройств в детском возрасте. - Учебное пособие. Челябинск, 2015. 63 с.
24. Мандрикова Е. Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности // Психологический журнал. 2008. Т. 29. №4. С.54-56.
25. Махов В. А. Гендерные особенности переживания психотравмы развода. Проблемы современного педагогического образования // Проблемы современного педагогического образования. 2020. №69(3). С. 295-298.
26. Махов В. А. Влияние психотравмы развода на изменение жизненной перспективы личности // «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики». 2020. №5. С. 49-52.
27. Мясищев В. Н. Психология отношений: Избранные психологические труды / Под ред. Бодалева А. А. М. : Модэк МПСИ, 2004. 158 с.
28. Наумова Т. А., Е. В. Мухачева Е. В. Наставления по обработке результатов научного эксперимента для студентов, будущих педагогов / методическое пособие: Ижевск : изд-во Удмуртский университет, 2014. 37 с.
29. Немова Е. Н. Влияние психотравмы на жизненную перспективу личности // Научное отражение. 2021. № 2(24). С. 10-17.
30. Овчинникова Ю. Г., Яксина И. А., Кузема О. В. Особенности временной перспективы в ситуации кризисов зрелости / Человек в ситуации неопределенности: сборник статей / под ред. А.К. Болотовой. М., 2007. С. 120-133.

31. Одинцова М. А. Классификация психологических травм. [Электронный ресурс]: URL https://studme.org/141897/psihologiya/klassifikatsiya_psihologicheskikh_travm (Дата обращения: 12.01.2023)
32. Пантелеева В. В., Арбузенко О. И. Психология кризисных состояний личности. Учебное пособие [Электронный ресурс]: Репозиторий ТГУ. URL <https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/335/1/Пантелеева%201-137-10.pdf> (Дата обращения: 17.01.2023).
33. Полетаева А. В. Смысловые характеристики психологических механизмов переживания травматического события А. В. Полетаева // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2007. №1. С.1-15.
34. Психология экстремальных ситуаций: учебное пособие / сост. И. А. Семёнова. Ульяновск, 2012. 138 с.
35. Немова Е. Н. Влияние психотравмы на жизненную перспективу личности // Научное отражение. 2021. № 2(24). С.10-17.
36. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д. А. Леонтьева. М. : «Смысл», 2004. 599 с.
37. Ральникова И. А. Жизненные перспективы личности в научной парадигме психологического знания // Известия АлтГУ. 2011. №2-1. С. 53-60.
38. Решетников М. М. Психическая травма. СПб. : Восточно-Европейский институт Психоанализа, 2006. 322 с.
39. Рубинштейн С. Л. Человек и мир. М. : Наука, 1997. 190 с.
40. Сырцова А., Митина О. В., Бойд Дж., Давыдова И. С., Зимбардо Ф. и соавторы. Феномен временной перспективы в разных культурах (по материалам исследований с помощью методики ZTPI) // Культурно-историческая психология. 2007. № 4. С. 19-31.
41. Сырцова А., Соколова Е. Т., Митина О. В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психол. журн. 2008. Т. 29. №3. С. 101-109.
42. Тихомирова Е. В., Самохвалова А. Г., Хазова С. А., Сапоровская М. В., Чичерина Д. А. Опыт переживания женщинами ситуации развода //

Acta Biomedica Scientifica. 2022. №3. С. 216-228.

43. Травматерапия. Преодоление последствий психотравмирующих событий: монография / Авторский коллектив под общ. ред. Е. Г. Максименко, В. В. Седнева, А. В. Гордеевой, Е. В. Новиковой. Донецк : «НПП «Фолиант», 2019. 379 с.

44. Франкл В. Логотерапия и экзистенциальный анализ: Статьи и лекции / Пер. с нем. М. : Альпина нон-фикшн, 2016. 344 с.

45. Фролова А. В., Минулина А. Ф. Клиническая психология: Методическое пособие. Казань : ФГАО УВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», 2013. 74 с.

46. Шашмурина Ю. Ф. Исследование влияние психотравмы на жизненную перспективу личности // Молодой ученый. 2020. № 48 (338). С. 137-140.

47. Якиманская И. С. Социальные представления о детских травмах у специалистов помогающих профессий образования и здравоохранения // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2015. №177. С. 44.

48. Cottle T. J., Klineberg S. L. The Present of Things Future: Exploration of Time in Human Experience. N.Y., 1974.

49. Zimbardo P. G. A New Perspective on Psychological Time: Theory, Research and Assessment of Individual Differences in Temporal Perspective // Mucciarelli G., Brigati R. Psychology of Time. Part 2. Special Issues, Theory & Modeli. 1998. №3.

50. Zimbardo P. G. & Boniwell I. Balancing one's time perspective in Pursuit of Optimal Functioning // Positive psychology in practice. Hoboken. NJ, 2004. P. 105-168.

51. Fraisse P. Psychologie du Temps. P., 1957.

52. Frank L. K. Time Perspective // Journal of Social Philosophi. 1939. № 4.

53. Selye H. Stress without distress. Transl. from English, ed. by E.M. Kreps. Moscow : Progress, 1979. 126 p.

Приложение А

Бланк анкеты

Уважаемые респонденты! Прошу Вас принять участие в исследовании по психологии. Цель – изучение роли психотравмирующего события на жизненные перспективы личности.

Исследование проводится онлайн на безвозмездной основе. Участником может стать любой желающий старше 18 лет. Исследование проводится анонимно и вся информация, собранная по результатам анкетирования, будет использоваться исключительно в обобщенном виде для выявления закономерностей. Анкета состоит из нескольких вопросов, перед каждым из которых размещена краткая инструкция. Просьба прочитать внимательный вопрос и выбрать подходящие варианты ответов. Часть вопросов предполагает один ответ, часть позволяет выбрать несколько вариантов. Если ни один из предложенных вариантов не подходит, выберите вариант «другое» и напишите его свой ответ в свободной строке. Благодарим Вас за готовность принять участие в исследовании.

1. Укажите свой пол

а) женский

б) мужской

2. Сколько вам полных лет _____

3. Где вы родились (страна) _____

4. Укажите вашу национальность _____

5. Семейное положение на момент участия в исследовании

а) состою в официальном браке

б) не замужем/холост и при этом ранее в браке не состоял(а)

в) разведен(а)

г) гражданский брак (совместное проживание)

д) другое

Продолжение Приложения А

6. Сколько у вас детей (независимо от их возраста)

а) один ребёнок

б) двое детей

в) трое и более

г) у меня нет детей

7. Укажите ваш уровень образования:

а) высшее

б) неоконченное высшее

в) среднее специальное

г) среднее полное общее (11 классов) и сейчас не обучаюсь

д) основное общее (9 классов) и сейчас не обучаюсь

е) другое _____

8. Ваш основной род занятий

а) полная занятость

б) частичная занятость

в) безработный (активно занимаюсь поиском работы)

г) не работаю и не ищу постоянную работу

д) пенсионер

е) студент

ж) другое _____.

9. Переживали ли вы развод (имеется ли официальное расторжение брака)?

а) да

б) нет

в) нахожусь в стадии развода

Продолжение Приложения А

Следующий блок вопросов для респондентов, которые ответили «да» или «нахожусь в стадии развода» на предыдущий вопрос

10. Как давно с Вами произошло данное событие?

- а) менее полугода назад
- б) от 1 до 2 лет
- в) от 2 до 3 лет
- г) от 4 лет до 7 лет
- д) более 7 лет назад

11. Оцените уровень тяжести ваших переживаний в самый острый период развода или после него

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Не переживал									Крайне тяжело переживал

12. Стал ли развод причиной корректировки ваших жизненных планов, приоритетов и устремлений?

- а) да, совершенно точно
- б) да, наверняка
- в) не задумывался об этом
- г) нет, мои планы и перспективы не сильно изменились
- д) другое _____