

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 личности, перенесшей
психотравмирующую ситуацию

Студент Т.Н. Ванденхове

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

к.псих.н., доцент Э.Ф. Николаева

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

Тольятти 2024

Оглавление

Введение	3
Глава 1 Теоретический анализ жизненной перспективы и психологической травмы личности как научных проблем современной психологии.....	10
1.1 Научное понимание жизненной перспективы личности в психологических исследованиях.....	10
1.2 Психологическая травма и ее понимание в психологии. Виды и особенности психотравмирующих ситуаций.....	23
1.3 Исследования жизненной перспективы личности, обусловленной перенесенной психотравмирующей ситуацией.....	37
Глава 2. Эмпирическое изучение специфики жизненной перспективы личности, перенесшей психотравмирующую ситуацию.....	47
2.1 Организация и методы исследования	47
2.2 Выявление наличия психотравмы и особенностей жизненной перспективы личности, перенесшей психотравмирующую ситуацию.....	52
2.3 Анализ полученных результатов исследования	71
Заключение	80
Список используемой литературы	84

Введение

Актуальность исследования. Жизненная перспектива личности приобрела в современной психологии высокую значимость и исследования разных концепций, посвященных человеческому поведению, его направленности, выбору путей и стратегий жизни, ищут ответы на вопросы об обусловленности и причинности человеческих выборов и смыслов, обеспечивающих конструктивное движение человека по своему жизненному пути в соответствии с перспективами своего будущего.

Наличие перспектив будущего играет большую роль в жизни каждого. Они определяют направленность личности, мотивируют ее выборы и активность, организуют целесообразное поведение, а качественные характеристики перспектив наполняют жизнь человека индивидуальным содержанием. Формирование перспективы будущего происходит у человека в течении всей жизни, через опыт и событийность она и меняется. На жизненную перспективу, на ее особенности и содержание, оказывает влияние множество факторов – индивидуальность человека, его убеждения и установки, сформированные ценности и смыслы. Не менее значимой влияющей силой обладает и фактический опыт, получаемый человеком на жизненном пути. В эти факторы входят социокультурные и психологические условия становления и развития личности, самооценка, уровень притязаний, а также частные случаи, связанные со здоровьем, обстоятельствами жизни, трудными жизненными ситуациями или конкретными психотравмирующими личностными ситуациями.

Кризисные переживания и травмирующие ситуации, возникающие на жизненном пути человека, могут значительно трансформировать ее содержание, внося в нее отрицательные компоненты вплоть до ее разрушения.

В психологии изучение жизненной перспективы проводились К. Левиным, Ж. Нютеном, Л.К. Франком, Н. Фрезерером, Ф. Зимбардо, Т.Н. Березиным, К.К. Платоновым, Е.И. Головаха, А.А. Кроник,

В.Ф. Серенковой, К.А. Абульхановой-Славской и другими. А феномен психотравмы изучался К. Ясперсом, Д. Калшедом, Н. Мак-Вильямс, Г.К. Ушаковым, М.М. Решетниковым, А.И. Захаровым, Ю.П. Зинченко, И.Г. Малкиной-Пых, Н.В. Тарабриной, К.А. Абульхановой-Славской и другими.

Было установлено, что любые кризисные обстоятельства оказывают влияние на личность человека, психологически трансформируют ее и накладывают негативный отпечаток на его восприятие окружающей действительности, самого себя и представления о возможности желаемого будущего. Особое значение в негативной трансформации жизненных перспектив придается в науке психотравме.

Психотравма за счет своей внезапности и многоплановости приводит к устойчивому перенапряжению, эмоциональным перегрузкам, к физическому повреждению или другому нанесению вреда здоровью, что имеет свои последствия. Личность под воздействием психотравмы утрачивает веру в ранее установленный уклад, теряя контроль над своей жизнью. Это наносит урон психическому, психологическому, социальному и соматическому состоянию. Помимо этого, психотравматизация может приводить к экзистенциальному вакууму, при котором человек чувствует недостаток или полную утрату смысла жизни, перестает планировать будущее, ощущает бесцельность своего бытия и отсутствие желания справляться с последствиями травматизации. Жизненная перспектива из-за психотравмы может трансформироваться по отрицательному сценарию, при котором нарушается структура и содержание жизненной перспективы.

Проблема исследования. В свете обозначенной значимости жизненной перспективы в ее конструктивном варианте для эффективности жизни человека и его успешной самореализации основной проблемой исследования явилась необходимость изучить влияние психотравмирующего опыта в жизни человека на жизненную перспективу и ее качественные и содержательные характеристики.

Противоречия:

– изученность проблемы жизненных перспектив все еще не позволяет определенно говорить о факторах, имеющих доминирующее значение для ее содержательных характеристик, которые способствовали бы эффективности человека на жизненном пути и его успешной и целенаправленной самореализации;

– не смотря на накопленные представления о психотравме, ее видах, признаках и особенностях, все еще требуется осмысление ее деструктивного влияния на личность, а также выявление условий, при которых травмирующая ситуация может наносить меньший урон человеку;

– не смотря на изученность влияния разных факторов на трансформацию жизненной перспективы личности, все еще требуется прояснение влияния на нее перенесенных человеком трудных жизненных ситуаций и психотравмирующих обстоятельств его жизни.

Объект исследования – жизненная перспектива личности.

Предмет исследования – жизненная перспектива личности, перенесшей психотравмирующую ситуацию.

Цель исследования – изучение особенностей жизненной перспективы личности, перенесшей психотравмирующую ситуацию.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что жизненная перспектива личности, перенесшей психотравмирующую ситуацию, имеет специфические особенности, выраженные в трансформации восприятия личного будущего, негативном отношении к прошлому и фаталистическому восприятию как настоящего, так и жизни в целом, а также сопровождается снижением инициативности и удовлетворенности жизнью.

Задачи исследования:

– проанализировать проблему жизненных перспектив, психотравмы и ее влияния на жизненные перспективы личности;

- организовать и провести эмпирическое исследование жизненных перспектив личности, перенесшей психотравмирующую ситуацию, и выявить ее особенности;
- проанализировать полученные эмпирические данные и сделать выводы.

Новизна исследования выражена в попытке выделить характеристики и специфические особенности жизненной перспективы, которые трансформируются у лиц, перенесших психотравмирующую ситуацию. Также, в ходе исследования проанализированы и даны качественные характеристики изменившихся параметров жизненной перспективы и показаны внутренние связи, присутствующие в изменившемся под воздействием психотравмы конструкте будущего. Также новизна представлена систематизацией научных данных о жизненной перспективе и психотравме и выявлении характеристик жизненной перспективы человека, перенесшего травмирующую ситуацию.

Методы исследования:

- теоретические методы исследования, позволяющие провести анализ научной литературы по изучаемой проблеме;
- анкетирование;
- психодиагностические методы исследования:
 - методика «Шкала оценки влияния травматического события», М. Горовиц, Д. Вейс;
 - методика «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо, адаптированный А. Сырцовой;
 - опросник «Индекс жизненной удовлетворенности», Б. Нойгартен, адаптированный Н.В. Паниной;
 - методика «Опросник посттравматического роста» Р. Тадеша, адаптированный М.Ш. Магомед-Эминовым;
- методы количественного и качественного анализа эмпирических данных.

Теоретико-методологической основой исследования явились научные работы К. Левина, Ж. Нюттена, Ф. Зимбардо, К.К. Платонова, Е.И. Головахи, А.А. Кроника, К.А. Абульхановой-Славской по проблеме жизненной перспективы личности, ее особенностей, содержательного наполнения, регуляторных функций и вариантов существования в сознании человека. Также использовались взгляды Г.К. Ушакова, М.М. Решетникова, Ю.П. Зинченко, И.Г. Малкиной-Пых, Н.В. Тарабриной, сделавших большой вклад в изучение психотравмы, систематизацию ее видов и понимания механизмов ее воздействия на психику и личность.

Теоретическая значимость исследования связана с расширением мотивационного, типологического, событийного и прогностического подходов к рассмотрению и пониманию жизненных перспектив личности, раскрытых в работах Ж. Нюттена, Ф. Зимбардо, К.К. Платонова, Е.И. Головахи, А.А. Кроника, К.А. Абульхановой-Славской, Г.К. Ушаковой, М.М. Решетникова, Ю.П. Зинченко, И.Г. Малкиной-Пых, Н.В. Тарабриной, посвященные проблеме психотравмы и ее влиянию на личность.

Практическая значимость работы определена проблемой исследования и ее ориентированностью на практику жизни человека. Психологическое здоровье личности, обуславливающее продуктивность и успешную самореализацию с одновременной сложностью удержания его в норме по причине наличия множества негативно воздействующих на самочувствие, состояние и жизнедеятельность человека внешних факторов, определяет необходимость практико-ориентированных исследований, направленных как на поиск связей между факторами, влияющими на различные сферы личности, так и на решение вопроса о необходимости психологической помощи людям, нуждающимся в этом. Лицам, перенесшим травмирующие события, необходимо психологическое сопровождение и своевременная помощь, так как психотравма, являясь пусковым механизмом для возникновения многих негативных состояний, может разрушительно воздействовать на сложившиеся у личности ценности и смыслы, негативно

влияя на перспективы его жизни, дезорганизуя активность и направленность человека. Реализованное нами изучение особенностей жизненной перспективы лиц, перенесших психотравмирующие события, подтверждает эту необходимость и позволяет специалистам обоснованно и целенаправленно разрабатывать программы психологической помощи.

Научность и достоверность проведенного исследования подтверждается методами и методиками, применяемыми для реализации его целей и задач. Благодаря этому был проведен теоретический анализ объекта и предмета исследования, организовано и спланировано эмпирическое исследование, позволяющее получить при помощи валидных методик данные в рамках поставленной гипотезы. Такой подход обеспечил целенаправленность, объективность и значимость полученных результатов.

Личное участие автора заключалось в самостоятельности, как выбора темы, так и ее планирования. Автором обоснована актуальность проблемы исследования, сформулирован научный аппарат и выдвинута гипотеза исследования, выстроена последовательность и логика теоретического и эмпирического изучения проблемы, а также реализованы задачи сбора информации и их обработки и анализа.

Апробация результатов исследования проводилась по всему ходу исследования. Результаты по каждому этапу отражались в отчетах о научно-исследовательской работе. Также получаемые нами результаты представлялись на научно-практических конференциях и в тезисах и статьях, опубликованных в научных журналах и сборниках. Так, анализ изучаемой проблемы и представление эмпирических данных исследования опубликовано в статье в международном научном журнале «Молодой ученый» (№ 37 (484), сентябрь 2023 г.).

Опытно-экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе онлайн платформы социальной сети Интернет «ВКонтакте». Для осуществления исследования были привлечены желающие, из которых была сформирована выборка испытуемых в количестве 40 человек,

мужчин и женщин в возрасте от 25-ти до 45-ти лет. Испытуемые были собраны случайным образом. Все испытуемые выразили желание участвовать в исследовании и участвовали в нем на добровольной основе.

На защиту выносятся следующие положения:

– жизненная перспектива как смыслообразующая категория личности, выражаемая ей в выборах поведения, обусловленных мало осознаваемыми представлениями, полученными в прошлом и настоящем, и образами будущего, где активность в настоящем направляет и мотивирует деятельность в сторону этого будущего;

– жизненная перспектива складывается под влиянием многих факторов, а кризисные переживания и травмирующие ситуации могут значительно трансформировать ее содержание. Особое значение в негативной трансформации жизненных перспектив придается в науке психотравме;

– психотравмирующее событие, как жизненные обстоятельства, несущие в себе угрозу, негативно влияет на психологическое здоровье и приводит к устойчивому перенапряжению, эмоциональным перегрузкам, к физическому повреждению или другому нанесению вреда здоровью человека, что имеет свои последствия;

– психотравма, разрушая сложившиеся у личности ценности и смыслы, дезорганизует поведение и деятельность человека, делая их неконструктивными и нецеленаправленными, что затрагивает жизненные перспективы личности, когда разрушаются образы себя в будущем.

Структура и объем магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав и заключения, содержит 17 рисунков, 15 таблиц, список используемой литературы (77 источников). Основной текст работы изложен на 90 страницах.

Глава 1. Теоретический анализ жизненной перспективы и психологической травмы личности как научных проблем современной психологии

1.1 Научное понимание жизненной перспективы личности в психологических исследованиях

Жизненная перспектива личности, выделившаяся в научном поле в середине прошлого века, приобрела в современной психологии высокую значимость во многих исследованиях, посвященных человеческому поведению, его направленности, выбору путей и стратегий жизни, а также поиску ответов на вопрос об их обусловленности и причинности. Перспектива жизни, являясь умозрительной субъективно-личностной категорией, рассматривалась, вне зависимости от направлений и взглядов, всегда в контексте поля жизни личности (К. Левин)[33] и личностно и социально обусловленных категорий самоосуществления себя в ходе собственной жизни (С.Л. Рубинштейн) [57].

Расшифровывая термин «жизненная перспектива», можно опираться на общенаучное семантическое понимание слова «перспектива», которое в словарях определяется, как «...будущность / вид вдаль, открывающийся с места наблюдения, на различные предметы, стоящие вдали...» [6]. Жизненная же «будущность» понимается как представление человека о своей реализации в ходе своего личного жизненного пути.

В существующих психологических исследованиях жизненной перспективы эта проблема определяется различными терминами – «временная перспектива» [33] или временная перспектива будущего, «личностная перспектива» или «личное будущее» [2], «психологическое будущее» [55] и другие.

В отечественной психологии во многом определили направление исследований жизненной перспективы взгляды С.Л. Рубинштейна и

Б.Г. Ананьева, которые рассматривали эту проблему через призму активности личности (С.Л. Рубинштейн) и деятельности в совокупности с жизненными обстоятельствами человека и социокультурных условий жизни общества (Б.Г. Ананьев)[4].

Продолжившая исследования К.А. Абульханова-Славская глубоко изучила жизненные перспективы, разделяемые ею на «психологические, личностные и жизненные», в рамках сформулированной «концепции жизненного пути» [2]. Здесь уже были проанализированы «признаки, механизмы осуществления и средства осуществления жизни» [3], а рассмотрены они были с учетом возможной включенности личности в собственную жизнь с активной и преобразующей позицией иногда вопреки обстоятельствам существующей социальной реальности жизни.

Анализируя отдельные подходы к пониманию жизненных перспектив, можно сказать, что это «сложно организованная система целей и ценностей личности, которую человек намерен реализовать в собственной жизни в согласовании с такими индивидуальными критериями как личная эффективность, смысл жизни и качество жизни» [39].

В зарубежной психологии при изучении жизненной перспективы использовался термин «временная перспектива», введенный К. Левиным, который определяет ее как «...общность взглядов индивида на психологическое будущее и...прошлое, существующее в данное время на реальном и различных ирреальных уровнях...» [33]. Автор углубил понимание временной перспективы, сделанное Л.К. Франком, который анализируя «взаимосвязанность времен» в сознании человека, выдвинул умозаключение о том, что «и прошлое, и настоящее, и будущее связаны в представлении человека, отражаясь в его характере, поведении и сознании, образуя динамическое свойство существования и влияя и обуславливая как будущее, так и прошлое личности» [72].

П. Фресс внес вклад в понимание этого феномена, рассматривая его, как «восприятие человеком времени жизни», суть которого представлена

комплексом психических актов в виде восприятия личностью происходящих событий и изменений, их субъективной переработкой и дальнейшей адаптацией к ним. Также П. Фресс отметил в ходе своих исследований, что личность активно управляет процессом восприятия личными воспоминаниями, а в совокупности все это вместе образует «временной кругозор, как комплекс представлений, организующий и воспоминания, и представления о будущем» [71].

Ж. Нюттен, известный как автор «концепции духовного человека», в свою теорию включил и понимание о временной перспективе личности. Его взгляд на этот компонент человеческого сознания отличается определением его как «образ поведенческого будущего», который представлен в актуальный момент определенными объектами, преобразующимися в перспективные цели. Именно они-то, как считает Ж. Нюттен, и становятся мотиваторами организации активности человека [44].

Очень значимый вклад в исследования этого феномена по общему признанию был сделан Ф. Зимбардо, который видит временную перспективу как «зачастую неосознанное отношение личности ко времени и как процесс, при помощи которого длительный поток существования объединяется во временные категории, что помогает упорядочить жизнь, структурировать ее и придать ей смысл» [77]. Его понимание временной перспективы в аспекте смыслообразующих категорий личности существует, по мнению Ф. Зимбардо, как совершаемые человеком выборы поведения, обусловленные с одной стороны малоосознаваемыми представлениями, полученные в ходе опыта жизни в прошлом и настоящем, а с другой, образами будущего, где активность в настоящем направляет и мотивирует деятельность в сторону того самого будущего.

Как мы уже писали, жизненная перспектива активно изучалась и продолжает изучаться и в настоящее время. В отечественной психологии, ее изучение, начавшееся направленно с середины прошлого века, продолжились Т.Н. Березиным, К.К. Платоновым, Г.С. Шляхтиным, Е.И. Головаха,

А.А. Кроник, В.Ф. Серенковой, К.А. Абульхановой-Славской и многими другими [50,27].

Все проведенные исследования позволяют сегодня четко представлять все компоненты жизненной перспективы личности, закономерности ее формирования и существования в сознании человека, иметь представление о связанности перспектив и целей жизни, а также их соотношение с поведением и деятельностью личности и влияние на них.

Динамика взглядов на жизненные перспективы также очевидна. Так, С.Л. Рубинштейн в анализе жизненного пути указывает на «поворотные события, то есть узловые моменты и поворотные этапы жизненного пути индивида, когда с принятием того или иного решения на более или менее длительный период определяется дальнейший жизненный путь человека»[57], выделяя в этом преемственность будущего с настоящим, которое не предопределено прошлым, а определяется личностью в аспекте актуальной деятельности и личных выборов[1].

Б.Г. Ананьев, говоря о становлении индивидуальности в ходе социализации личности в рамках жизненного пути, перспективу жизни увязывал с накопленными человеком установками, мировоззрением, ценностями, отношением к себе, к своим возможностям и способностям, устанавливая прямую связь с деятельностью и активностью личности [4].

Сам феномен жизненной перспективы личности содержательно раскрывает видение человеком своего временного будущего, отражает связь с историей и настоящим личности и позволяет увязать желаемое будущее с существующим поведением и деятельностью человека. То есть, как обобщает Т.Н. Ванденхове, жизненная перспектива «...представляет собой ценности, цели и планы личности на предстоящий период времени. Их системное воплощение насыщает жизнь человека и способствует ее результативности» [8]. Другим важным аспектом жизненной перспективы является и готовность личности к предстоящему периоду времени с учетом возможных трудностей и ограничений. Это определяет потенциал развития и зрелости личности.

О.Н. Кузьмина, объясняя этот феномен указывает несколько другие параметры. Она считает, что «жизненная перспектива – это ожидаемые личностью события предстоящего периода времени, которые организуются и даже программируются человеком и определяют его социальную ценность и смысл жизни» [31].

Такие авторы, как М.А. Шустова, М.А. Лученкова, О.В. Карина в исследовании жизненных перспектив личности в аспекте ее партиципационного взаимодействия и подчеркивающие «самостоятельность и активность» человека, объясняли их как «набор разных условий и обстоятельств, способствующих возникновению потенциала, позволяющего проявиться возможностям личности, чтобы добиться успехов в жизни»[26].

В общенаучном смысле «жизненная перспектива –это совокупность обстоятельств и условий жизни, которые при прочих равных условиях создают человеку возможность для оптимального жизненного продвижения» [3]. Также важным для понимания смысла этого феномена является то, что «...в жизненной перспективе человека на каждом этапе осуществимости является актуальным вопрос о связи свойств личности с будущей деятельностью (например, профессиональной), что определяет и удовлетворенность его учебной, и жизнью в целом в настоящем, а также перспективу становления его как индивидуальности, и ретроспективу его как индивида, свойства которого адресуются им в будущее» [17].

Не смотря на сделанное нами обобщение, следует сказать, что на современном этапе в психологических исследованиях не существует однозначного толкования этого термина, а понимание его сути и специфики во многом определяется существующим научным подходом.

Представим их для наглядности на схеме (рисунок 1) [23].

мотивационный	<ul style="list-style-type: none"> • К. Левин • Ж. Нюттен • Л.К. Франк и др.
типологический	<ul style="list-style-type: none"> • К.А. Абульханова-Славская • Т.Н Березина • В.И. Ковалев и др.
событийный	<ul style="list-style-type: none"> • Е.М. Головаха • А.А. Кроник • Е.Ю. Мандрикова и др.
образовательный	<ul style="list-style-type: none"> • М.Р. Гинзбург • И.В. Дубровина и др.
прогностический	<ul style="list-style-type: none"> • П.К. Анохин • Н.А. Бернштейн и др.

Рисунок 1 – Научные подходы к изучению жизненных перспектив личности

Дадим этим подходам краткую характеристику.

В мотивационном подходе (К. Левин, Ж. Нюттен, Л.К. Франк, Н. Фрезер, П. Фресс и другие) на передний план в понимании смысла жизненной перспективы и ее функции выходит понятие, сформулированное Ж. Нюттеном, о содержащихся в пространстве представлений личности о своем будущем мотивационных объектах, существующих одновременно и как стимул активности, и как ее цель [75].

В типологическом подходе (В.И. Ковалев, К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина и другие) большее внимание уделяется личностному психологическому компоненту «предвидения и прогнозирования», увязанного с готовностью к нему в настоящем (в совокупности поведения, деятельности и принятия неопределенности будущего) и с реально существующими событиями жизни индивидуальности [2].

В событийном подходе (Е.М. Головаха, Д.А. Леонтьев, А.А. Кроник, Н.Н. Толстых и другие) на передний план в понимании жизненной перспективе выступает «целостная картина будущего в сложной противоречивой взаимосвязи программируемых и ожидаемых событий, с

которыми человека связывает социальная ценность и индивидуальный смысл собственной жизни» [15].

Образовательный подход (Н.Н. Толстых, И.В. Дубровина, М.Р. Гинзбург и другие) видит в перспективе «ментальную проекцию мотивационной сферы человека, которая проявляется в виде в разной мере осознанных надежд, планов, проектов, стремлений, опасений, притязаний, связанных с более или менее отдаленным будущим» [62], образованных в ходе социализации и образования.

В прогностическом подходе (В.А. Иванников, Л.А. Регуш, П.К. Анохин и другие) идея была представлена мыслью о том, что перспектива жизни есть желаемый и вполне осознаваемый личностью образ жизни, возможный в будущем при условии достижения поставленных человеком целей [47].

Не смотря на имеющиеся подходы и разные позиции к жизненной перспективе, обозначенные в них, все они типично структурируют ее доминантные характеристики, необходимые как для анализа, так и для понимания пространства будущего в сознании личности.

Представим их на модели жизненных перспектив (рисунок 2).



Рисунок 2 – Основные компоненты научного анализа жизненных перспектив личности

Объясняя понимание этих компонентов анализа, можно, во-первых, сказать, что локализация будущего однозначно представлена в сознании человека и независимо от степени его осознанности перспектива существует как образ (К.К. Платонов), или как представление, или как целостная картина (Е.И. Головаха), или как самопроекция (К. Левин), или как предвидение (К.А. Абульханова-Славская), или как ментальная конструкция (Ж. Нюттен) и прочее.

Относительно содержания этого феномена, не смотря на имеющиеся различия, можно сказать, что общим является понимание того, что это «совокупность планируемых и ожидаемых в будущем событий, которые делают представления о будущем организованными» [55]. Сюда включаются цели в своей иерархической организации, стратегии и планы их реализации, ценности, мотивы, смыслы в совокупности с установками и убеждениями, как относительно себя, так и относительно мира и его устройства.

Структура феномена представлена «совокупностью устойчивых связей между событиями, относящимися к модусу будущего, а также к модусам прошлого и настоящего, выстроенным в логике «причина – следствие», «цель – средство», обеспечивающих ее целостность» [16].

Качественно жизненная перспектива представлена характеристиками таких параметров, как «согласованность, связанность, реалистичность, продолжительность, дифференцированность, оптимистичность» [15]. Все они, а именно их индивидуальное качество, играют значимую роль в реализации человека как настоящего, так и в своем будущем. Так, например, в случае рассогласованности перспективы и ее несвязанностью с актуальными событиями жизни, с деятельностью, обеспечивающими готовность человека к реализации жизненных планов, возникает «феномен временной некомпетентности, негативно влияющей на адаптацию личности к конкретным социокультурным условиям реализации» [55].

Большое внимание в науке уделяется изучению качества жизненной перспективы личности в аспекте ее позитивного или негативного значения для самого человека. Если говорить о положительном значении перспектив личного будущего, то можно выделить такие моменты, как «готовность к самореализации в будущем» [14], соотнесенность настоящего и будущего, построение конкретных целей, последовательное формирование личностью средств их достижения, а также степень соответствия ожидаемого и реального и качество самореализации как в настоящем, так и личном будущем.

Помимо этого, позитивность и конструктивность жизненных перспектив обладает и характеристиками функциональности. Другими словами, важным моментом здесь является способность наличия структурированных перспектив регулировать и организовывать активность и деятельность личности в настоящем с целью интеграции сегодняшнего с желательным будущим. По мнению К.А. Абульхановой-Славской, именно «способность организовывать свой жизненный путь и регулировать свою направленность и активность в согласованности со своими целями, ценностями и смыслами жизни является отражением уровня зрелости личности и степени ее осознанности» [2].

Не менее важным является и адекватная подвижность, то есть, динамичность жизненных перспектив. Гибкость образа перспективы обеспечивает адаптивность, благодаря чему представления о будущем становятся более реализуемыми, что приводит личность к большей удовлетворенности собой. Гибкость образа будущего, как показали исследования, как и сам образ, должны существовать также и в соответствии особенностями возрастного этапа, проживаемого личностью, который ставит свои задачи в аспекте нормы развития. Как указывали Ш. Бюлер, Б. Нойгартен, «...именно динамичность обеспечивает продуктивность личности в контексте полноценной жизнедеятельности на каждом возрастном этапе, и она же (динамичность) способна обеспечить реконструкцию жизненных перспектив или ее коррекцию в случае необходимости или в

периоды проживаемых личностью кризисов (личностных или возрастных) [7, 74].

Однако, следует иметь в виду, что зачастую у личности бывают и негативные переживания, связанные с жизненной перспективой. Перспектива не всегда позитивна и желанна. Порой она сопровождается тревогой и опасностями. Личность не намеревается осознанно и безальтернативно создавать себе «провальное» будущее. Однако нельзя не учитывать вероятные сложности и барьеры, которые предстоит преодолеть при достижении намеченного [26].

Если переместить внимание с положительных ожиданий в сторону отрицательных, разладится регулятивный функционал перспективы, что расстроит поведение в текущем моменте времени.

Таким образом, объективное представление будущего и готовность принять его с полярными взаимодействиями позволяет сформировать определенную стабильность и перспективность личности. В итоге можно сделать вывод, что целостное восприятие будущего с предполагаемыми, желаемыми и возможными обстоятельствами, которые представляют для человека весомую значимость относительно достижения намеченных целей, определяют его жизненную перспективу [47].

В контексте качественных различий образа будущего перед наукой встал вопрос о факторах и причинах, определяющих гармоничную конструктивную ее картину.

К.А. Абульханова-Славская, продолжив развивать мысли Б.Г. Ананьева и С.Г. Рубинштейна, представляла личность в качестве динамичного трансформатора внешних обстоятельств, субъектом жизни – организатором, который участвует в формировании жизненной позиции, регулирует и осуществляет жизненный путь [3].

К.А. Абульханова-Славская также указывала, что с учетом того, что на жизненную перспективу, в том числе на ее качественные характеристики и особенности, оказывают большое влияние условия и обстоятельства жизни

личности, необходимо выделить как отдельные явления психологическую, личностную и жизненную перспективу [2].

Т.Н. Березиной был предложен типологический принцип рассмотрения жизненных перспектив. В ходе проведенных исследований автор выделила типы жизненных перспектив человека, среди которых назвала:

«а) когнитивную – способность к сознательному и тщательному планированию жизни, структурированию предстоящего периода с четким представлением возможностей;

б) личностно-мотивационную – исключение когнитивного плана и внятного восприятия предстоящего периода при наличии мощного побуждения добиваться целей и личностного ориентира в предстоящий период;

в) создаваемую предшествующей жизнью – достижение жизненной позиции с возможностями и приоритетами, которые гарантируют предстоящий успех» [5].

Е.И. Головаха, считающий, что «жизненная перспектива основывается на ценностях, смыслах и представлениях личности о будущем, и представлена прогнозами, целями и планами» [15], указывал, что существует она как целостный образ будущего, сформировавшийся как результат восприятия собственной жизни и самого себя вместе с ожидаемыми перспективами жизни с учетом противоречий и ограничений, сопровождающихся зачастую противоречивыми чувствами (например, тревогой) и мыслями, как о прошлом, так и о будущем[16].

М.Р. Гинзбург, изучая проблему личностного самоопределения, большое значение придавал жизненной перспективе человека, где важным, по мнению автора, становится вопрос структурированности образа будущего, представленный «построениями планов», стратегиями их реализации и понимание способов (инструментов) достижений, и достаточный уровень оптимистичности по отношению к будущему[14].

Н.Н. Толстых в перспективе уделяла большее значение мотивации, где существуют в совокупности и ценности, и мотивы, и потребности личности. «Временная перспектива будущего, как ментальная проекция мотивационной сферы человека, существует как комплекс в разной степени осознанных надежд, стремлений, притязаний, а также проектов и планов, увязанных с более или менее отдаленным будущим» [62].

А.И. Епифанцева говорит о наличии в жизненных перспективах интеграции внешних и внутренних планов, где внутренний представлен желательным образом, а внешний – побудительными к деятельности силами, подкрепляемыми «адекватными ориентирами» [20].

В современных исследовательских подходах разворачивается системный подход к пониманию жизненных перспектив личности. Так, В.Е. Ключко, И.А. Ральникова, Е.А. Ипполитова, О.С. Гурова и другие, объясняют их как «совокупность взаимосвязанных перспективных линий, образующих облик будущего, с одновременным присутствием в них аспектов различной природы и содержания – ценностных, смысловых, мотивационных, эмоциональных, когнитивных» [55, С. 26].

Также, представители системного подхода разворачивают значимые и функциональные элементы жизненной перспективы, существующей как целостная система. К ним они относят восприятие в сознании; ожидание и планирование, как система целеполагания; целостное восприятие событий прошлого, настоящего и конструируемого будущего в совокупности их связей и преемственности; адекватной подсистемой оценки; подсистемой организации и координации всех форм активности; а также подсистема индивидуально-личностных характеристик, когнитивной готовности и опыта человека, чтобы осуществлять принятие решений и продвигаться по намеченному пути к цели [54].

Несмотря на позитивность рассмотренной грани жизненной перспективы личности, личность воспринимает будущее зачастую со страхом и тревогой. Кризисные периоды и чрезвычайные или травмирующие

ситуации, которые возникают на жизненном пути у человека, значительно трансформируют содержание жизненной перспективы человека, добавляя в нее отрицательные компоненты. Несмотря на наличие их негативного воздействия, они имеют и положительный потенциал. Благодаря этому личность может более реалистично смотреть как на самого себя, свои возможности, так и на построение картин будущего, а также:

- производить оценку;
- предупреждать пагубные последствия;
- формировать объективную стратегию поведения.

Положительное значение негативного жизненного опыта указывали М.Е. Куликова, В.В. Пантелеева и другие исследователи [32,45].

Таким образом, резюмируя проведенный нами анализ проблемы жизненной перспективы личности и ее понимание в психологии, можно сказать, что для жизненной перспективы, как образа будущего, организующего во многом настоящее, а настоящее и прошлое в свою очередь вносит коррективы в желаемое будущее, очень важным становится такой параметр оценки как объективность. Именно адекватная и объективная оценка позволяет организовывать активность, поддерживать на необходимом уровне мотивацию, обеспечивающую создание специальных условий и развитие необходимых компетенций, способствующих целенаправленности и достижению целей.

Также, следует иметь в виду, что на наличие жизненных перспектив и их качество большое влияние оказывают множество факторов, воздействующих на личность по ходу ее жизнедеятельности – от социокультурных и психологических условий становления и развития, самооценкой, уровнем притязаний, до отдельных частных случаев, связанных со здоровьем, обстоятельствами жизни, трудными жизненными ситуациями или конкретным психотравмирующими личность ситуациями.

1.2 Психологическая травма и ее понимание в психологии. Виды и особенности психотравмирующих ситуаций

Понятие психологической травмы устойчиво закрепилось в современной психологии в последней четверти XX века вместе с развитием и становлением кризисной психологии. Согласно формулировке этой отрасли психологии, этот феномен есть «переживание особого взаимодействия человека и окружающей среды, в ходе которого произошло сильное потрясение личности» [67]. Более развернутое и содержательное определение дает Ф. Спенсер, где он указывает, что «психическая травма – это вред, нанесённый психическому здоровью человека в результате воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды. В ряде случаев это острые, тяжёлые пережитые моменты жизни, нарушившие ощущение безопасности или сопровождающиеся длительным стрессом воздействия на психику человека. Психологическая травма часто бывает связана с физической травмой, угрожающей жизни, либо сопровождается эмоциональными потрясениями» [76].

Несмотря на довольно-таки позднее появление в науке психической травмы как проблемы исследования, сам этот феномен обсуждался уже давно. Еще З. Фрейдом был поднят вопрос травм, природой которой, согласно его концепции, имела «бессознательный источник, который, запуская переживание, и становится возбудителем невротической симптоматики» [65]. В первой половине XX века П. Жане представил другую модель психотравмы, где она, являясь реакцией на событие, запускала «диссоциативное расстройство психики, являясь невротическими симптомами при истерии» [11]. Несмотря на появление в психиатрии этого периода понятия психотравмы, основное внимание в то время уделялось механизмам и способам преодоления невроза и излечения пациентов. Так, З. Фрейд изучал роль и функции психических защит личности, а также эмоционального от реагирования травмы для ее преодоления. У П. Жане же внимание уделялось

изменению поведению человека с целью получения новых адаптивных реакций. Дальнейшее развитие исследований психотравма получила в связи с многочисленными военными конфликтами начала XX века, результатом которых стал диагноз «военный невроз», в большом количестве распространившийся в обществе. Это нарушение в различных вариантах изучались Э. Крепелином, Г. Оппенгеймом, А. Кардинером, а в России М.О. Шайкевичем, А.И. Озерецким, Г.И. Россолимо и многими другими [59].

Современное развитие представлений о психотравме было получено и представлено в работах таких авторов, как К. Ясперс, А. Лэнгл, Д. Калшед, Н. Мак-Вильямс, Г.К. Ушаков, М.М. Решетников и многих других, в которых они рассматривают «психическую травму через тревогу дезинтеграции, диссоциации и расщепления психики, архетипические защиты и фрагментацию личности, механизмы психологической защиты, психотическую и невротическую симптоматику, развитие ПТСР и расстройств личности» [18].

Представим встречающиеся в науке взгляды на суть психотравмы (рисунок 3).

Н.Н. Баженов	•аффект ужаса
П.Б. Ганнушкин	•приобретенная психическая инвалидность
Л.Я. Брусиловский, Т.Е. Сигалов и др.	•нейропсихический травматизм
Н.И. Пирогов	•травматическая эпидемия
Р.Соммер, Ж. Шарко	•психогения
В.Н. Краснов	•психосоциальные последствия катастроф

Рисунок 3 – Представления о сути психической травмы в науке [22].

В современных профильных словарях дается следующее определение психотравмы: «психологическая травма или психическая травма – вред, нанесённый психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий других людей на его психику» [69].

В целом, события, психотравмирующие личность, являются «...жизненно важным событием для индивида, затрагивающим значимые стороны его существования, которое приводит к глубоким психологическим переживаниям, следствием чего могут быть нарушения адаптации и расстройства, связанные со стрессом» [67].

Следует отметить, что по отношению к психотравме в науке также нет единого мнения и единого определения, но общим для различных подходов является то, что речь всегда идет о неких жизненных обстоятельствах, которые несут в себе угрозу (жизни, здоровью и прочее) и опасны для личности объективно или по субъективному мнению человека, непосредственно или опосредованно (косвенно затрагивая индивида). В основной перечень угроз здесь попадают:

- угроза непосредственно человеку;
- угроза благополучию физического здоровья личности;
- угроза личностной целостности;
- угроза близкому человеку.

Категории событий сегодня тоже систематизированы и их классификации отражают их «чрезвычайность, экстремальность, кризисность» [67]:

- «– стихийные бедствия;
- этнические и религиозные конфликты;
- военные конфликты и полномасштабные войны;
- террористические акты;
- природные, техногенные, социальные катаклизмы;
- физическое, сексуальное и психологическое насилие;

– и прочее» [41].

Более обобщенно психотравмы систематизированы в исследованиях Г.К. Ушакова, который объединяет их в группы в зависимости от их внезапности, интенсивности и длительности воздействия:

«– катастрофические, внезапные, острые и неожиданные, актуальные и неактуальные для личности;

– ситуационные, острые, неожиданные, многопланово вовлекающие личность, связанные с утратой социального престижа, с ущербом для самоутверждения;

– пролонгированные ситуационные, трансформирующие личность, условия многих лет жизни, осознаваемые и преодолимые или неосознаваемые и непреодолимые;

– пролонгированные ситуационные, приводящие к осознанной необходимости стойкого психического перенапряжения, вызываемые самим содержанием ситуации или чрезмерным уровнем притязаний личности при отсутствии объективных возможностей для достижения в обычном ритме деятельности» [40].

В.Н. Мясищев предлагает систематизировать психотравмирующие события, исходя из их значения для личности и смысла. В этом варианте он выделяет «объективно-значимые и условно-патогенные» [42] события, где под первыми подразумеваются значимые для большинства людей события (смерть, потеря работы, потеря семьи), а под вторыми, субъективно значимыми, где значимость обусловлена личностными особенностями или ценностями человека.

Другой подход к систематизации применяет В.В. Ковалев. Он выделяет:

«– шоковые психические травмы (нападение животного, появление чужого, удар грома);

– психотравмирующие ситуации относительно кратковременные, но психологически очень значимые для человека;

- хронически действующие психотравмирующие ситуации, затрагивающие основные ориентации личности (семейные конфликты, противоречивое и деспотическое воспитание и т.д.);
- факторы эмоциональной депривации (недостаток ухода, заботы, ласки и т.п.)» [28].

Важным аспектом проблемы психотравмы является установление факта наличия негативно воздействующей ситуации, определение ее категории, с одной стороны, а с другой, установление определенных признаков (симптомов), свидетельствующих о степени повреждения личности. В общем виде, любая травмирующая ситуация приводит к устойчивому перенапряжению, эмоциональным перегрузкам, к физическому повреждению или другому нанесению вреда здоровью, что имеет свои последствия. Важную и актуальную роль в этом аспекте играет систематизация симптомов психотравмы. В случае физического повреждения установить этот факт довольно-таки легко, так как он существует объективно и проявляется в виде ограниченной трудоспособности различной степени. В случае же установления психического повреждения необходимо выявлять некие особенности, которые будут свидетельствовать о наличии психотравмы. К ним сегодня относят, во-первых, наличие собственно воздействующего события, погруженность человека в воспоминания о нем, его постоянное и навязчивое проживание, ассоциированная позиция по отношению к травмирующему событию, негативное психоэмоциональное состояние, вызванное перенесенным (подавленность, обида, растерянность, опустошенность, физический и психологический дискомфорт), апатичность, безынициативность, чувство безнадежности, склонность к саморазрушению.

Другими словами, для установления психологического повреждения вследствие воздействия травмирующей ситуации необходимо комплексно анализировать ситуацию и состояние человека. Это необходимо еще и для того, чтобы не проецировать на любого человека, пережившего какую-либо тяжелую жизненную ситуацию, диагноз, так как восприятие ее и отношение к

этому обусловлено индивидуально-личностными особенностями. Сила воздействия зависит, по мнению специалистов, от «от индивидуального восприятия человека, его защищенности в психологическом плане, устойчивости к стрессам» [46].

В настоящее время расширен и детализирован список травмирующих событий. Так, по шкале социальной реорганизации их сегодня насчитывают 43. В число них попадают также и психологически сложные ситуации, связанные с общением, взаимодействием людей, межличностными отношениями, ситуации профессиональной и личностной самореализации, несправедливость, оскорбления и так далее.

Эти субъективно значимые ситуации также не следует понимать как однозначно травматичные. Таковыми они становятся в личностном значении и обусловлено это бывает множеством факторов. Человеком даже оскорбление в общественном транспорте может быть воспринято как психотравмирующее событие. Одним человеком эта ситуация будет воспринята в качестве банального негативного фрагмента жизни, другой же может переживать его продолжительный период времени. Также, обстоятельства, связанные с детством, не воспринимаются взрослыми серьезно. Однако они, нарушая чувство безопасности ребенка, соответствующим образом формируют его личность. Таким образом, психотравмирующие обстоятельства оказывают влияние на жизнь человека, мешая ему вести нормальную жизнедеятельность [66].

Некоторые исследователи считают, что обстоятельства можно назвать психотравмирующим, когда личность утрачивает веру в его ранее установленный уклад жизни, теряя контроль над своей жизнью. По мнению Е.В. Пятницкой, «психотравма формируется из-за обстоятельств, которые существенно повлияли на качество жизни личности и неблагоприятно сказались на возможностях выхода из сложившейся ситуации вплоть до их полного отсутствия. В таких случаях человек не в состоянии принять возникшую ситуацию и подстроиться под новые реалии его жизни, что

провоцирует у него стойкие переживания и психоэмоциональные расстройства» [52].

Феномен психической травмы учеными воспринимается неоднозначно из-за его трудности, многозначности и многоплановости.

На сегодняшний день в отечественной психологической науке рассматриваемое явление отражено в исследованиях А.И. Захарова [21], Ф.Е. Василюка [9], Ю.П. Зинченко [24], И.Г. Малкиной-Пых [38, 39], Н.В. Тарабриной [61], И.В. Черепановой [66] и многих других.

Так, Е.С. Мазур с позиций экзистенциальной психологии указывала, что психотравма есть «реакция личности на стрессовые сложные и экстремальные жизненные события, к которым можно отнести военные операции, террористические атаки, стихийные бедствия, несчастные случаи, аварии, ситуации насилия различного рода, заболевания, ситуации потери и горя, межличностные конфликты и другие подобные» [37].

С ней солидарна Н.В. Тарабарина, которая считает, что любые обстоятельства, массивно нарушающие жизнедеятельность, как организма, так и личности, как на психофизиологическом и функциональном, так и психологическом уровне, могут определяться, как психотравмирующие [61, 60].

Психоаналитики в соответствии с базовой идеей своей концепции на передний план в понимании психотравмы выдвигают последствия перенесенного в травмирующей ситуации аффекта, существующие в виде остаточных, но устойчивых переживаний, негативно влияющих на психологический комфорт и равновесие.

В современной немецкой психоаналитической школе (Г. Фишер, П. Ридессер) психотравма считается «витальным переживанием дисбаланса между угрожающими обстоятельствами и индивидуальными возможностями побороть их, сопровождающееся чувством беспомощности и незащищенности и вызывающее длительное потрясение в понимании себя и мира» [70].

В.Д. Менделевич, И.А. Погодин и другие делают акцент в объяснении на жизненных значимых для личности обстоятельствах, имеющих характеристики высокой интенсивности воздействия, вызывающих негативную эмоциональную реакцию, превышающую по уровню нормативную, с которой личность не может справиться самостоятельно, что определяет развитие у нее «психическое расстройство» [40, 48].

Представленные нами взгляды на суть психотравмы показывают, что различные авторы отталкиваются в своих исследованиях от разных позиций по отношению к этому явлению. Это отражает с одной стороны сложность как исследований, так и понимания психотравмы, а с другой подтверждает высокую актуальность исследований ею как с целью поиска научной верификации полученных наукой данных, так и поиска лучших по эффективности методов психотерапии психотравмы. Представим их на схеме (рисунок 4):

И.В. Черепанова	•событие
Д. Еникеева	•патогенное влияние
И.И. Мамайчук	•внешний раздражитель
А.А. Осипова	•психологический стресс
С.Л. Соловьева	•критическое состояние
Л.А. Китаев-Смык	•травма прошлым
Б. Ван дер Колк	•подавленные переживания
Э. Пинус	•переживание беспомощности
Д. Калшед	•невыносимые разрушительные переживания

Рисунок 4 – Варианты современных представлений о феномене психической травмы

Помимо общих представлений о психотравме активное обсуждение происходит и вокруг проблемы «специфических черт психотравмы» [30].

Можно здесь выделить доминанту внутреннего конфликта, как характерной особенности при психотравме (Д. Калшеда, Ф.Е. Василюк) [9]. Также есть позиция, которая определяет значимыми признаками психотравмы наличие чувства неопределенности и ригидность личности (Л.В. Трубицына, Н. Саржвеладзе, Н.В. Тарабарина) [61]. Другие авторы на передний план выдвигают субъективность в отношении личности к пережитым обстоятельствам, вызывающее сильное и устойчивое переживание, несовместимые с новыми условиями жизни в актуальной реальности (К. Левин, В.А. Конторович, В.Г. Ромек и другие) [56]. Это мнение согласованно с позицией А.И. Красило, В.Н. Мясищева, которые все психотравмирующие события, оказавшие воздействие на человека, а именно их воздействия воспринимали уже с наличием внутриличностного конфликта [29].

Эти авторы аналогично, то есть, через призму личности, с позиций ее внутриличностных особенностей и переживаний, систематизируют и факторы, приводящие к психотравме (Н.Д. Левитов, А.И. Красило, И.Г. Малкина-Пых и другие), предлагаю следующую классификацию:

«1) Факторы лишения:

- внутренние – самоограничение, комплекс неполноценности;
- внешние – социальные и материальные лишения.

2) Факторы потери:

- утраты внешних объектов;
- утраты внутренних ресурсов.

3) Факторы конфликта:

- внешние;
- внутренние» [34].

Обобщая, можно сделать вывод о том, что психотравме свойственны следующие черты:

- нахождение вне повседневного опыта личности;
- регулярные переживания из-за случившегося;

- снижение общей чувствительности личности и избегание стимулов, касающихся психотравмы;
- неспецифические симптомы повышенного возбуждения [62].

Возникновение новых аспектов жизни неизбежно после пережитого травматического события. Они имеют отношение ко всем аспектам жизнедеятельности человека:

- оказывают влияние на физиологию человека и личность в целом;
- сказываются на межличностных и социальных взаимоотношениях;
- трансформируют личность переживающего травму и членов его семьи.

Многие исследователи акцентируют свое внимание на пагубном воздействии психотравмы на жизнедеятельность личности и результативность ее самоактуализации. При этом они отмечают высокую вероятность появления психических нарушений и психосоматических расстройств. Психотравма взаимосвязана с термином «стресс», в связи с чем оба явления необходимо изучать вместе, следовательно, обстоятельства, которые привели к психотравме, являются стрессовыми. Многие исследователи, которые занимались изучением стресса, обращают внимание на полярное влияние стрессовых происшествий на личность, из чего были установлены следующие виды стресса [27; 58; 61; 66]:

- нормативный – не меняет жизненный уклад личности и не дезадаптирует ее;
- травматический – дезадаптирует личность, нарушает ее психическое состояние, приводит к психотравме.

Таким образом, травматический стресс является нормальным откликом личности на травмирующие обстоятельства [52; 66].

Следует сказать, что анализ этой проблемы привел вполне к научному мнению о том, что в стрессовых воздействиях существует и положительные ресурсы, которые выражаются в заложенной в этих ситуациях тенденций к трансформации – и личности, и организации собственной жизни. Эта идея выражается во взглядах А. Маслоу, Л.А. Китаева-Смык, Е.О. Александрова и

других [27]. Это указывает на то, что, негативные обстоятельства не всегда способствуют появлению травматического стресса. Эти авторы систематизируют условия, при которых негативная картина посттравматических воздействий разворачивается в следующих случаях:

- человек относится к пережитому, как к травмирующему обстоятельству, то есть, он осознает происходящее и связывает свое психологическое состояние с этим;
- психологическое состояние ухудшилось из-за внешних причин.

Пагубные переживания из-за внутренних причин являются, также, следствием внутриличностного кризиса;

- переживаемая ситуация нарушает привычный уклад или разрушает его;
- при столкновении с травмирующими обстоятельствами, личность находится в состоянии беспомощности, испытывает бессилие, ощущает ужас, не может предпринять верные решения, соответствующие обстоятельствам [56].

Для специалистов очень важным моментом, помимо понимания сути и признаков психотравмы, является знание динамики протекания переживания травмирующей ситуации.

А.Л. Пушкаревым, В.А. Доморацким, Е.В. Пятницкой были систематизированы этапы протекания психотравмы, стадии разворачивания переживания:

1 стадия (начальная) – Стадия психологического шока, по длительности – кратковременная. Содержанием этапа является отрицание происходящего, когда включаются защитные механизмы, целью которых является спасение, самосохранение. После этого наступает снижение или даже отсутствие активности, отмечается затруднение ориентации в пространстве. Также дезорганизуется деятельность человека.

2 стадия – Стадия эмоционального реагирования. По времени довольно-таки продолжительная. По содержанию ей характерно переживание сильных

негативных эмоций, таких как тревога, страх, гнев, слезы и прочее, которые сопровождаются чувством беспомощности и самообвинением, критикой себя. Все они имеют прямое отношение в травмирующему событию. На этой же стадии отмечается фиксированность внимания и сознания человека на травме, что определяет либо ее переход в хроническое течение, либо движение к принятию факта произошедшего и осознанию его, что способствует постепенному выходу из острого тяжелого переживания. Также следует отметить, что длительность этой фазы, как правило, определяется характером травмы в совокупности с индивидуальными и личностными особенностями человека.

3 стадия – Стадия нормального реагирования. Содержательно здесь разворачивается постепенный и последовательный процесс принятия изменившихся условий жизни и адаптации к ней [51; 52].

Представленная нами стадийность протекания психотравмы носит общий характер. Многими исследованиями эта модель дополнена и развернута в соответствии с научными концепциями, в рамках которых ученые исследуют эту проблему.

Переживание травматического стресса не проходит бесследно. По данным исследований, люди, перенесшие психотравмирующее событие, имеют повышенный уровень тревожности, они более напряжены по отношению к новым обстоятельствам, в большей степени переживают непредсказуемость жизни и, в частности, будущего.

Зачастую у человека разворачивается невротическое расстройство или «посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), как не психотическое отсроченная реакция в ответ на травматический стресс» [61].

Данные статистики говорят о том, что ПТСР наблюдается у 20 % людей, которые были подвержены обстоятельствам, вследствие которых возник травматический стресс. При этом у них отсутствовали физические поражения, а при их наличии значительно повышается и вероятность возникновения ПТСР [39], который бывает непосредственным (в течении двух первых дней

от ситуации), острым с периодом от одного до трех месяцев (называемым острым стрессовым расстройством), отсроченным (от полугода и более) и хроническим, существующим продолжительное время [56]. Симптомы этого состояния, по мнению специалистов, могут наблюдаться у человека по ходу всей его жизни, так как травмирующие обстоятельства, меняющие жизнь, мировоззрение, отношение к себе и другим, воздействуя, меняют личность [52].

Указанная нами последовательность протекания последствий психотравмы, не является однозначной и она во многом условна. На характер переживания и их длительность и силу большое значение оказывает личность человека в аспекте ее характерологических особенностей, содержательных характеристик ценностно-смысловой сферы, направленности и качества смыслообразующих убеждений. В зависимости от этого переживания могут заканчиваться на любой стадии, а их завершение демонстрирует факт того, что критическая стадия завершается, а влияющие на состояние и психику человека травмирующие аспекты перестали иметь силу воздействия. То есть, преодолевается психотравма, как отмечает И.В. Черепанова, «индивидуальным способом взаимодействия с ситуацией в соответствии с собственной логикой, значимость в жизни человека и его психологическими возможностями» [30, С. 19].

На процесс преодоления психотравмирующего воздействия и результат этого процесса оказывает влияние субъективное отношение человека к стрессовым обстоятельствам. Для психотравмы свойственна высокая степень неопределенности, в этой связи ключевой ориентир преодоления заключается в формировании психического равновесия у личности. Большое значение в эффективном преодолении последствий психотравмы играет способность человека сместить внимание с угнетающего события и переместить на разрешение проблемы и поиска способов достижения этой цели, как внутренних, так и внешних.

В прикладных исследованиях систематизированы различные стратегии, которые способны успешно решать задачи преодоления последствий психотравмы. Как правило, они подбираются индивидуально в соответствии с личностными особенностями, динамикой переживания, личным опытом, имеющимися условиями и так далее. Отличия всех вариантов можно определить различием фокуса внимания:

- с ориентацией на проблему;
- с ориентацией на человека;
- с ориентацией на изменение восприятия и деятельности;
- с ориентацией на трансформацию восприятия обстоятельств, чувств, которые возникают в связи с пережитым или переживаемым.

Все стратегии по эффективности можно разделить на результативные, которые трансформируют восприятие обстоятельств, и нерезультативные (или малорезультативные), которые закрепляют неконструктивные способы реагирования и способствуют развитию отстраненности и изоляции, чувству вины, агрессии, различного рода асоциального поведения и прочее [30].

Процесс преодоления психотравмы сопровождается фрустрацией и опустошенностью, но он также мотивирует к трансформации своей жизни, позитивным изменениям, в том числе и интересов. Иными словами, преодоление психотравмы позволяет личности сформировать новую жизненную перспективу, которая может иметь и положительную направленность.

Далее рассмотрим связь психической травмы с жизненной перспективой личности.

1.3 Исследования жизненной перспективы личности, обусловленной перенесенной психотравмирующей ситуацией

Проведенный нами анализ психотравмы и ее значения для личности, показал факт наличия разного рода повреждений, приобретенных человеком в

результате воздействия психотравмирующей ситуации, как на уровне тела и организма, так и на уровне психики человека.

Так, стресс, полученный в ходе травмы, и состояния, последовавшие за этим, в современных подходах классифицируются как «невротические, связанные со стрессом, и соматоформные расстройства»[49], которые входят в международный классификатор болезней 10-го пересмотра (МКБ-10), подкатегория F 40-F 48. В этом классификаторе в подкатегории «F 43.1 Посттравматическое стрессовое расстройство» указываются такие типы последствий травмирующего события для психики, как дистресс, нарушения сна, кошмарные сновидения, притупленность эмоций, панические эпизоды, вспышки агрессии и прочее. На этом фоне также может развиваться депрессия, иногда сопровождаемая суицидальными мыслями. Не редким является факт злоупотребления алкоголем или психоактивными веществами. Все это происходит с человеком впервые полгода от момента травмы и далее. Также отмечено, что у человека развивается нарушение адаптации, изменяется уровень активности, сужается круг общения и уменьшается интенсивность контактов[49, С. 150-154].

Описанные в МКБ-10 симптомы и состояния, где главным является так называемое «застревание» человека в прошлом (реминисценция), явно указывают, что психотравма негативна не только для состояния человека, но и негативно влияет на его самореализацию на всех уровнях и во всех сферах жизни.

Такое положение не может не сказываться и на отношении человека к своему будущему. Перспективы жизни, цели и планы на будущее, теряют свое значение, исчезают из поля сознания личности, пережившей травматический стресс. Жизненные перспективы размываются, что как правило, свидетельствует о негативном воздействии психотравмы на ценностно-смысловую сферу личности, а смыслообразующие картины будущего для человека являются, как известно, мотиватором активности и направленности личности.

Проблема утраты смыслов при психотравме была поднята В. Франклом, который указывал, что внезапность произошедшего и отсутствие причин этого разрушает и обесценивает ценности, убеждения и представления человека о жизни, делает все бессмысленным, тем самым влияя и на отношение личности к своему будущему [64].

И. Ялом, представитель экзистенциального подхода в психологии и психотерапии, также интерпретировал все состояния и проблемы человека с психотравмой через переживания «конечности жизни, смерти,..., бессмысленности существования» [63], как самого чрезвычайного события, так и всей жизни. Потеря контроля над жизнью, которая переживается в аспекте психотравмы, влияет на чувство внезапной ограниченности свободы выбора, да и самой жизни.

Как указывает И.Г. Малкина-Пых, при переживании психотравмирующего события у человека изменяется восприятие времени и временной перспективы, что отражается на континууме «прошлое – настоящее – будущее» [39], а жизнь делится на до и после.

Мнение относительно утери или деформации смысла разделяют и отечественные ученые. Так, Е.М. Черепанова говорит о связи нарушенного смысла с «чувством неопределенности и непереносимой тревоги» [66], Е.С. Мазур говорит о наличии «негативных смысловых переживаниях» [37], а Д.А. Леонтьев считает, что психотравма нарушает «процессы смыслообразования и смыслопорождения» [35].

Таким образом, психотравма пагубно сказывается на человеке в течение всей его жизни, лишая его ощущения безопасности и нарушая самоконтроль. В негативных вариантах разворачивающихся последствий из-за психотравмирующих обстоятельств и их последствий психическое напряжение не спадает, оно наносит урон психическому, психологическому, социальному и соматическому состоянию.

Жизненная перспектива человека из-за психотравмы может трансформироваться как по отрицательному сценарию, когда нарушается

структура жизненной перспективы, так и по положительному сценарию, когда формируются более целостная жизненная перспектива и новые смысловые ориентиры. В классификациях психологических кризисов такой сценарий называется трансформационным кризисом.

Для него характерно следующее:

- приводит человека к ощущению «просветленности»;
- трансформируется значимость и оценка некоторых жизненных обстоятельств, ценностей, смыслов, установок, отношения к прошедшему и предстоящему периодам, ориентиров и планов.

Л.Ф. Бурлачук, Р.В. Кадыров, Е.Ю. Коржова обозначили следующие типы трансформации «Я-концепции» личности в психотравмирующих обстоятельствах:

«1) адаптивный – переоценка личного опыта, изменение восприятия своей личности, увеличение адаптивных возможностей;

2) статичный – сохранение и усиление предыдущей системы восприятия себя, не принимая во внимание наличие нового опыта в жизни;

3) дезадаптивный – личность неспособна подстраиваться под обстоятельства, происходит утрата восприятия себя и собственной жизни в болезненной форме» [25].

Также существует и подход (Е.А. Петрова), типизирующий трансформацию жизненной перспективы иначе, выделяя:

- аффективный тип;
- травматический тип;
- субъектно-деятельностный тип [46, С. 89-91].

Однако, несмотря на то, что каждый тип сопровождается пересмотром жизненных целей, трансформация может иметь временный характер, т.е. переживание травмы способствует трансформации жизненной перспективы. В качестве примера приведем отсутствие смысла, негативное отношение к будущему. Преодолевая психотравму и восполняя психологические ресурсы, человек начинает объективно оценивать будущее и ставит посильные цели,

возможна стабилизация трансформирования. Если травмирующая обстановка тяжело сказалась на человеке, то:

- утрачивается привычный образ жизни;
- возникает экзистенциальный вакуум;
- не воспринимаются новые смыслы жизни;
- отсутствует желание формировать новые жизненные планы;
- возникает погружение в болезненность переживаний;
- наблюдаются психосоматические нарушения.

На пагубность последствий оказывает влияние:

- тяжесть травмирующей обстановки;
- личная специфика чувствительности к произошедшим обстоятельствам;
- субъективность оценки;
- психологические ресурсы;
- адаптационные возможности.

Процесс преодоления психотравмы сопровождается фрустрацией и опустошенностью, но, тем не менее, оно также может мотивировать человека к трансформации своей жизни, к позитивным изменениям, в том числе интересов. Иными словами, преодоление психотравмы позволяет личности сформировать новую жизненную перспективу, которая может иметь и положительную направленность.

В результате всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что жизненная перспектива личности – это сложившееся восприятие личностью будущего, предполагающее отношение к жизненным целям, планам, ценностям, эмоциональный отклик на прошлое, настоящее и будущее. Под жизненной перспективой личности подразумевается динамичное образование и предполагается ее трансформация в течение всей длительности жизненного пути человека.

Проанализируем суть и механизмы влияния психотравмы на жизненную перспективу личности.

Учитывая, что в перспективе заключен «образ желаемого будущего» (К.К. Платонов) [47], получение которого обеспечивается регулируемым человеком поведением, согласованным с обозначенными в сознании целями в рамках жизненной перспективы и представлениями об их достижимости, несложно представить, что психотравмирующая ситуация с ее последствиями дезорганизует эту ментальную конструкцию и делает субъективно недостижимым, что понятным образом отражается на поведении, настроении и деятельности человека [28].

Более детальный анализ механизма влияния критического переживания на жизненную перспективу позволяет выделить наличие качественных изменений как в структурных элементах этого феномена, так и в содержательных его характеристиках. Так, по мнению Ф. Зимбардо, А.А. Кроника, Е.И. Головахи и других, нарушается «преемственность причин и следствий событий жизни, как сложной системы связей, влияний и взаимовлияний потока событий, и взаимосвязанность целей поведения и деятельности, и средств и способов реализации» [23].

Учитывая качественные характеристики жизненной перспективы, такие как «согласованность, реалистичность, устойчивость, дифференцированность, оптимистичность, иерархичность, многомерность, структурированность, планируемость, организованность и содержательность» [26], видно, что их содержание определяет и ее конструктивность или неконструктивность.

Нарушение конструктивности жизненных ориентаций возможна не только вследствие воздействия травмирующего события и последующего переживания его. Это может быть рассогласованность ценностей, а значит и целей и планов жизни, или не реалистичность картины будущего, или отсутствие иерархии, что объективно делает невозможным достижения желаемого без определения приоритетов целей.

Пережив же тяжелую жизненную ситуацию, у человека, как мы уже говорили, разрушаются сложившиеся модели картины мира, себя, как в контексте настоящего, так и личного будущего.

Потеря смысла, растерянность, повышенная тревожность негативно влияют на оценку личностью своих способностей и возможностей восстановить прерванную психотравмой линию жизни. Это относится и к разрыву преемственности между настоящим-будущим в отношении личного будущего.

Отсутствие смысла, потеря надежды, по мнению многих научных психологических и психотерапевтических школ, является базовыми для многих психологических проблем, за которыми следует нарушение жизнедеятельности, целенаправленности, конструктивного поведения. Исследователи и практики считают, что восстановление осмысленности жизни способно восстановить психологические конструкты личности и сформировать новые или реконструировать старые ценности и смыслы. Это, однозначно, положительно повлияет на все формы активности человека, вернуть ей целенаправленность и мотивировать человека на изменение.

Так, одним из известных подходов, говорящих о необходимости работать над восстановлением смысла при разрушениях жизненных перспектив, является, Ф. Мелжесом, работающим над изучением «роли искажений времени в различных психических расстройствах» [73] и возможностях ее терапевтирования. Свои взгляды он активно применял при оказании помощи людям с посттравматическим расстройством личности, депрессией и прочее. Он в ходе исследований установил, что в сознании таких людей личное будущее не имела четких ориентиров и даже вовсе отсутствовала. На основании своего понимания значимости влияния образа будущего на настоящее человека, что и порождает апатичность, разрушение нормального уровня активности, направленность личности во многих сферах ее жизни, включая его негативное психоэмоциональное состояние, и мешает человеку прожить, пережить и купировать полученный стресс, Ф. Мелжесом была создана модель психологической помощи, «ориентированная на реконструкцию будущего» [73]. Основная цель, которая им ставилась в своем подходе, была обозначена, как «временное проектирование,

самофутурирование»[73], а использовал Ф. Мелжес визуализацию желаемого с предварительно пошагово восстановленной готовность видеть перспективу и воображать ее. Все это позволяло обеспечить личности работу над необходимым осознанием, актуализацией и не менее необходимым конструировании собственного поведения. Не менее важным он считал работу над восстановлением разорванности картины «прошлое-настоящее-будущее», что обеспечивало бы человеку возвращение к ощущению нормального потока жизни.

Аналогичный подход, но в рамках собственного понимания, сформулирован был и Ф.Е. Василюком, который считал абсолютно значимой для личности феноменологическую систему ценностных ориентаций, разрушенную в результате психотравмы, а ее восстановление необходимой для актуализации личного будущего [10].

Таким образом, психотравма, являясь пусковым механизмом для возникновения многих негативных состояний и разрушая сложившиеся у личности ценности и смыслы, зачастую дезорганизует и поведение, деятельность человека, которые становятся неконструктивными и теряют свою целенаправленность. В связи с этим страдают и жизненные перспективы человека, разрушаются образы себя в будущем. Это доказывает необходимость внимательного отношения к человеку, пережившего психотравмирующую ситуацию разного рода, к его психологическому состоянию и при необходимости оказания ему своевременной помощи. В данном контексте необходимо помочь человеку принять ситуацию, осознать ее значение и чувства, которые он испытывает, изменить к этому отношение, признать сомнение, как в себе, так и в своих возможностях самореализации, восстановить утраченные ощущения контроля, но не над жизнью, а над собой. Все это позволит вернуть способность человека к самоорганизации, направленности, а также сформировать новую траекторию, новую перспективу жизни.

Выводы по первой главе.

Жизненная перспектива личности – это сложившееся восприятие личностью будущего, предполагающее отношение к жизненным целям, планам, ценностям, эмоциональный отклик на прошлое, настоящее и будущее. Под жизненной перспективой личности подразумевается динамичное образование, что находит отражение в ее трансформации в течение всей длительности жизненного пути человека.

Жизненная перспектива рассматривается как смыслообразующая категория личности, выражаемая во вне в виде совершаемых человеком выборов поведения, обусловленных с одной стороны малоосознаваемыми представлениями, полученными в ходе опыта жизни в прошлом и настоящем, а с другой, образами будущего, где активность в настоящем направляет и мотивирует деятельность в сторону того самого будущего.

В психологии изучение жизненной перспективы проводились К. Левиним, Ж. Нюттенем, Л.К. Франком, Н. Фрезерером, Ф. Зимбардо, Т.Н. Березиним, К.К. Платоновим, Е.И. Головаха, А.А. Кроник, В.Ф. Серенковой, К.А. Абульхановой-Славской и многими другими.

Жизненные перспективы изучаются с точки зрения мотивационного, типологического, событийного, образовательного, прогностического и системного подходов.

Содержательно жизненная перспектива представлена совокупностью образов желательных событий будущего, включая цели в их иерархической организации, стратегии и планы их реализации, ценности, мотивы, смыслы в совокупности с установками и убеждениями, как относительно себя, так и относительно мира и его устройства.

Выделяют типы жизненных перспектив, к которым относятся когнитивная, личностно-мотивационная и эмоциональная.

Жизненная перспектива складывается под влиянием многих факторов, а кризисные переживания и травмирующие ситуации, возникающие на жизненном пути человека, могут значительно трансформировать содержание

ее, добавляя в нее отрицательные компоненты и вплоть до ее разрушения. Детально, эти факторы можно систематизировать, начиная от социокультурных и психологических условий становления и развития, самооценкой, уровнем притязаний, до отдельных частных случаев, связанных со здоровьем, обстоятельствами жизни, трудными жизненными ситуациями или конкретным психотравмирующими личность ситуациями.

Особое значение в негативной трансформации жизненных перспектив придается в науке психотравме.

Под психотравмирующим событием принято понимать жизненных обстоятельства, которые несут в себе угрозу (жизни, здоровью и прочее) и опасны для личности объективно или по субъективному мнению человека, непосредственно или опосредованно (косвенно затрагивая индивида).

Психотравма за счет своей внезапности и многоплановости приводит к устойчивому перенапряжению, эмоциональным перегрузкам, к физическому повреждению или другому нанесению вреда здоровью, что имеет свои последствия. Для человека с психотравмой характерны погруженность человека в воспоминания о нем, его постоянное и навязчивое проживание, ассоциированная позиция по отношению к травмирующему событию, негативное психоэмоциональное состояние, вызванное перенесенным (подавленность, обида, растерянность, опустошенность, физический и психологический дискомфорт), апатичность, безынициативность, чувство безнадежности, склонность к саморазрушению, что мешает человеку вести нормальную жизнедеятельность. Личность под воздействием психотравмы утрачивает веру в ранее установленный уклад, теряя контроль над своей жизнью. Это наносит урон психическому, психологическому, социальному и соматическому состоянию.

Психотравма, являясь пусковым механизмом для возникновения многих негативных состояний и разрушая сложившиеся у личности ценности и смыслы, зачастую дезорганизует и поведение, и деятельность человека, которые становятся неконструктивными и теряют свою целенаправленность.

В связи с этим страдают и жизненные перспективы человека, разрушаются образы себя в будущем.

Жизненная перспектива из-за психотравмы может трансформироваться как по отрицательному сценарию, когда нарушается структура жизненной перспективы, так и по положительному сценарию, когда формируются более целостная жизненная перспектива и новые смысловые ориентиры.

Глава 2 Эмпирическое изучение специфики жизненной перспективы личности, перенесшей психотравмирующую ситуацию

2.1 Организация и методы исследования

Для проведения исследования в соответствии с целью нами было организовано и спланировано эмпирическое изучение особенностей жизненной перспективы человека, перенесшего психотравмирующую ситуацию.

Для этого были поставлены следующие задачи:

- проанализировать и отобрать методы и психодиагностические средства, позволяющие получить информацию о факте перенесенной психотравмы и о специфике жизненных перспектив психотравмированной личности;
- сформировать группу испытуемых, отвечающих необходимым для исследования параметрами;
- провести эмпирическое изучение специфики жизненной перспективы испытуемых;
- проанализировать полученные результаты и сделать выводы.

Для осуществления поставленных задач нами была сформирована выборка испытуемых в количестве 40 человек, мужчин и женщин в возрасте от 25-ти до 45-ти лет.

Экспериментальной базой выступила онлайн платформа социальной сети «ВКонтакте». Испытуемые были собрано случайным образом и все из них выразили желание участвовать в исследовании и участвовали в эмпирическом исследовании на добровольной основе.

Учитывая высокую практическую значимость исследования, заключающуюся в необходимости сохранения или восстановления психологического благополучия человека, пережившего психотравму, и

направленность его в перспективу жизни, и по запросу участников исследования, мы посчитали находимым разработать ряд психологических рекомендаций для лиц, перенесших психологически травмирующую жизненную ситуацию.

Для сбора эмпирической информации нами были отобраны следующие методы и психодиагностические методики:

- анкетирование;
- методика «Шкала оценки влияния травматического события» М. Горовиц, Д. Вейс [61];
- методика «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо, адаптированный А. Сырцовой [12];
- опросник «Индекс жизненной удовлетворенности», Б. Нойгартен, адаптированный Н.В. Паниной [53];
- методика «Опросник посттравматического роста» Р. Тадеша, адаптированный М.Ш. Магомед-Эминовым [36].

Для обработки полученных данных нами применялись научно обоснованные методы количественного и качественного анализа данных в соответствии с параметрами, заложенными в методиках, а также методы математической обработки данных.

Для подтверждения валидности отобранных психодиагностических методик для целей исследования дадим им краткую характеристику.

Методика «Шкала оценки влияния травматического события», авторы М. Горовиц, Д. Вейс [61].

«ШОВТС» предназначена для установления наличия посттравматического стрессового расстройства и выявления его симптомов и их выраженности.

Измеряемыми симптомами, выраженными в методике в виде шкал, являются «вторжение, избегание, возбуждение» [61], информация о которых заложена в вопросах методики (22 вопроса).

Шкала «вторжение» позволяет выявить присутствие навязчивых мыслей относительно травмирующих обстоятельств, а также чувств и образов при отсутствии возможности осуществлять переключение на иное.

Шкала «избегание» отражает тенденцию избегания любых напоминаний, связанных с травмой, в том числе и в разговорах, а также тенденцию минимизировать значимость и вовсе отрицать наличие какого бы то ни было переживания.

По шкале «физическая возбудимость» можно выявить проявление негативной симптоматики в аспекте эмоций и физических состояний в виде «бессонницы, злобы, раздражительности, психофизического возбуждения, тахикардии, тошноты, учащенного дыхания» [61].

Обработка результатов позволяет установить неблагоприятные личностные и эмоциональные особенности испытуемого в связи с перенесенной психотравмой.

Обработка данных проводится в соответствии с авторскими тестовыми нормами, позволяющими выявить степень выраженности отдельных симптомов в симптомокомплексе психотравмы, а интегральный показатель отражает общую выраженность негативного воздействия травмирующего события.

Методика «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо, адаптированный А. Сырцовой [12].

Методика направлена на выявление особенностей организации временной (жизненной) перспективы в сознании респондентов. Преимуществом методики является то, что она, в соответствии с теорией Ф. Зимбардо, охватывает континуум «прошлое-настоящее-будущее», помогая определить не только ориентацию человека на будущее в своей жизни, но и на специфике его фокусировке на настоящем или прошлом.

Нормы уровня выраженности временной перспективы отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Нормы уровня выраженности временной перспективы

Степень выраженности	Тестовые значения
Низкий	0-3,5
Средний	3,6-4,5
Высокий	4,6-5,5

Ф. Зимбардо в опросник включил такие шкалы, как «негативное прошлое, гедонистическое (позитивное) настоящее, будущее, позитивное прошлое, фаталистическое настоящее» [12].

Опросник представлен вопросами (56), ответы на которые предполагают 5 вариантов – от полного согласия / несогласия, с тремя промежуточными вариантами. Несогласие оценивается в 1 балл, согласие – в 5.

Данные, полученные по шкалам, подсчитываются, оценивается уровень выраженности по каждой шкале и затем интерпретируются в соответствии с качественными характеристиками шкал.

Опросник «Индекс жизненной удовлетворенности», Б. Нойгартен, Н.В. Панина [53].

Данная методика позволяет выявить степень отношения респондента к жизни, как в целом, так и по отдельным категориям: «интерес к жизни, последовательность в достижении целей, согласованность между поставленными и достигнутыми целями, положительная оценка себя и своих поступков, общий фон настроения» [53].

Данные, полученные благодаря методике, показывают не только более и менее благополучные сферы, но и общее эмоциональное состояние и отношение человека к своей жизни. Результаты определяются в соответствии с нормами (таблица 2).

Таблица 2 – Тестовые нормы опросника «Индекс жизненной удовлетворенности» [53].

Выраженность удовлетворенности жизнью	Значение по субшкалам	Значение интегрального показателя
Низкий	0-2	<24
Средний	3-5	25-30
Высокий	6-8	31-40

Методика «Опросник посттравматического роста» Р. Тадеша, адаптированный М.Ш. Магомед-Эминовым [36].

Опросник направлен на выявление положительных тенденций в личности, свидетельствующих о ее способности справляться с негативными последствиями травмирующей ситуации и определение признаков личностного роста.

Опросник включает в себя 5 шкал, показатели по которым позволяют выявить особенности испытуемого «отношения к другим, наличие новых возможностей, силу личности, наличие духовных изменений» [36].

Полученные данные отражают признаки трансформации негативных последствий травмирующих обстоятельств – с пагубными последствиями, переживаниями и болью утраты, а также установить, происходит ли формирование области положительных последствий, «выгод», усиливающих посттравматизацию.

Данные обрабатываются в соответствии с тестовыми нормами.

Полученные количественные данные по каждой из методик были подвергнуты статистическому анализу с использованием описательного метода.

Также вычислялся U критерий Манна Уитни, который может использоваться на малых выборках и позволяет произвести «оценку различий между двумя независимыми выборками по уровню измеряемого параметра» [13].

Сопоставление количественных данных по методикам, осуществлялось с применением коэффициента корреляции Спирмена, позволяющего установить связи и закономерности.

Далее, последовательно представим результаты проведенного эмпирического исследования.

2.2 Выявление наличия психотравмы и особенностей жизненной перспективы личности, перенесшей психотравмирующую ситуацию

На подготовительном этапе сбора и обработки психодиагностических данных нами была проанализирована выборка испытуемых, где были установлены значимые для исследования социальные параметры участников исследования.

Для этого нами была применена анкета, которая позволила получить информацию помимо общих сведений о поле, возрасте, семейном положении и о наличии психотравмирующей ситуации в личной жизни и характере полученной психотравмы.

В анкете психотравмы предлагалось указывать только «объективно значимые» [43] и «психотравмы, относящиеся к ненормативным кризисам, связанным с утратой» [45]. Также, в связи с тем, что перечислить все типы психических травм не представляется возможным, в анкете была предусмотрена графа для собственного варианта ответа, которая обозначена, как «другое».

Представим полученные по результатам анкеты результаты.

Во-первых, выборка изучалась по таким параметрам, как уровень образования и сфера трудовой деятельности.

Полученные данные представим в таблице 3, 4.

Таблица 3 – Представленность испытуемых по уровню образования.

Параметр анализа	Высшее образование		Неоконченное высшее		Среднее специальное	
	количество	доля (%)	количество	доля (%)	количество	доля (%)
Уровень образования	31	77,5 %	2	5 %	7	17,5 %

Отразим полученные данные на диаграмме (рисунок 5).

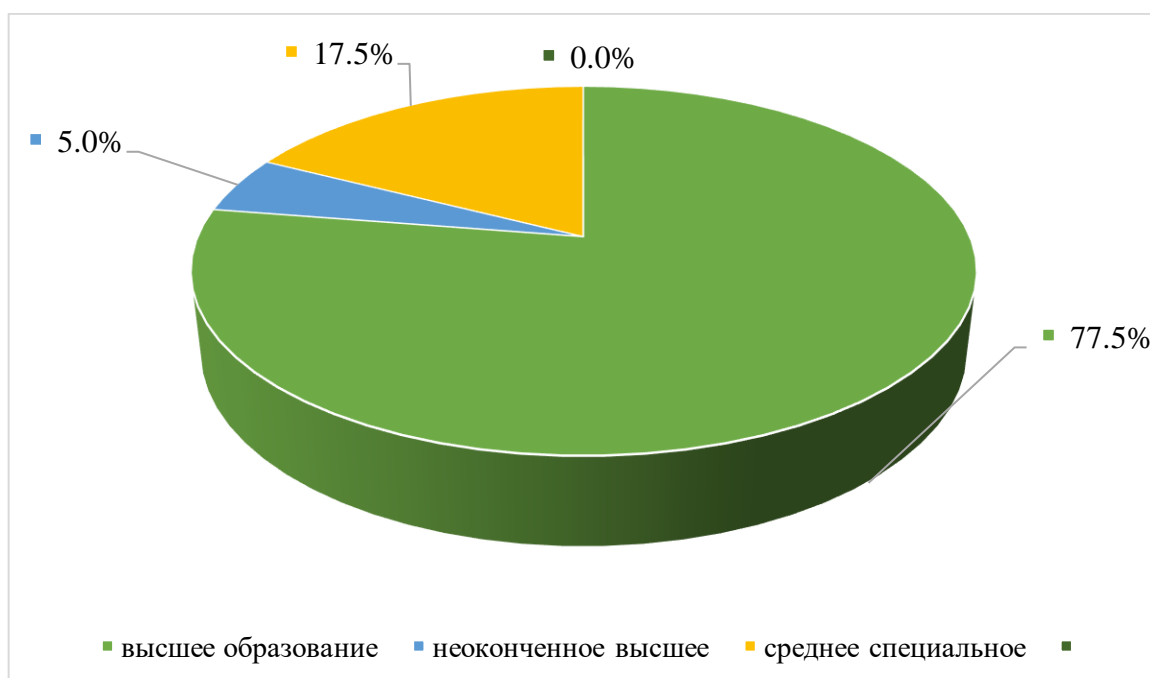


Рисунок 5 – Распределение испытуемых по уровню образования.

На рисунке наглядно отражается, что большая часть респондентов имеет законченное высшее образование. Доля людей обучающихся в высшей школе, но не завершивших свое обучение по тем или иным причинам (например, на момент исследования являющихся студентами и проходящих программу профессиональной подготовки в бакалавриате) составляет всего лишь 4 %. Остальные испытуемые (18 %) имеют среднее профессиональное образование, то есть имеют специальность начального этапа профессионального образования.

Таблица 4 – Представленность испытуемых по сфере трудовой деятельности.

Параметр анализа	Коммерческие организации		Предпринимательская деятельность		Военная сфера (контрактники)	
	количество	доля (%)	количество	доля (%)	количество	доля (%)
Уровень образования	22	55 %	3	7,5 %		37,5 %

Представим полученные данные на диаграмме (рисунок 6).

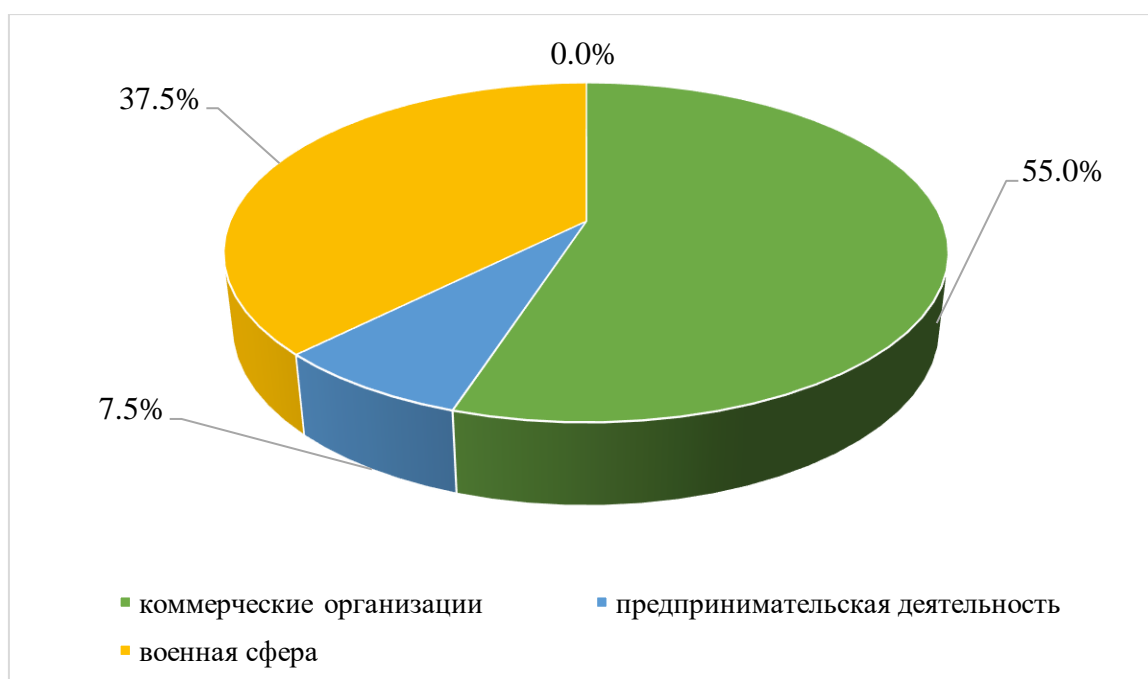


Рисунок 6 – Распределение испытуемых по сфере трудовой реализации.

По этим параметрам мы наглядно видим, что чуть больше трети респондентов (36 %) реализуют себя в сфере военной деятельности и являются непрофессиональными военными, то есть служат по контракту. Больше половины (56 %) реализуются в коммерческих структурах разного профиля деятельности и лишь 8 % занимаются предпринимательской деятельностью.

Далее нами были обработаны ответы, относительно наличия перенесенной психотравмы. Группа испытуемых была на этом основании разделена поровну. Далее по ходу исследования данные по методикам

обрабатывались по группам в соответствии с категорией наличия и отсутствия у личности психотравмирующей ситуации.

Анализ указанных респондентами психотравмирующих ситуаций показал следующее (таблица 5).

Таблица 5 – Систематизация указанных респондентами психотравмирующих ситуаций

Характер указанной психотравмы	Количество респондентов (n=20)	Доля, %
Насилие	5	25 %
Смерть близкого	7	35%
Суицид	3	15 %
Онкобольные	3	15 %
Последствия теракта	2	10 %

Для наглядности представим полученные данные на диаграмме (рисунок 7).

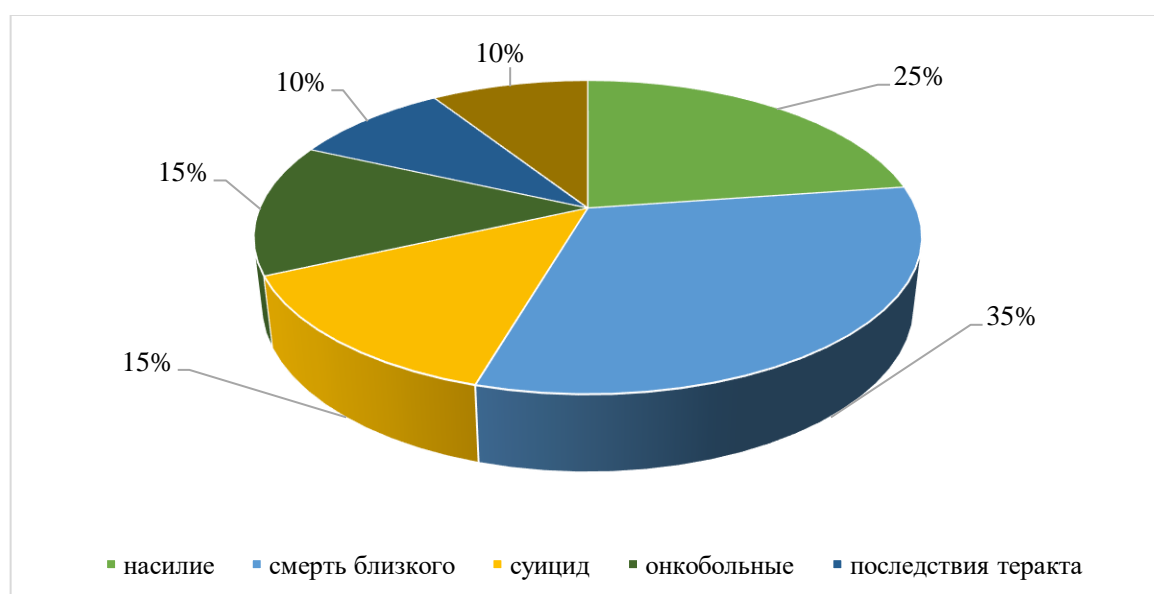


Рисунок 7 – Представленность указанных респондентами психотравмирующих ситуаций

На диаграмме наглядно видно, что больше трети (35 %) испытуемых перенесли в личной жизни утрату (смерть) близкого, а четверть (25 %) пережили ситуации насилия. Остальные 8 человек указали на наличие онкобольных (15 %), суицид (15 %) и террористический акт (10 %).

Далее мы систематизировали срок давности психотравмы в жизни клиента (таблица 6).

Таблица 6 – Срок давности перенесенной респондентами психотравмы.

Срок давности перенесенной психотравмы					
от 2 до 3-х лет		4-10 лет		10 и более лет	
количество	доля	количество	доля	количество	доля
7	35 %	8	40 %	5	25 %

Представим эти данные на диаграмме (рисунок 8).

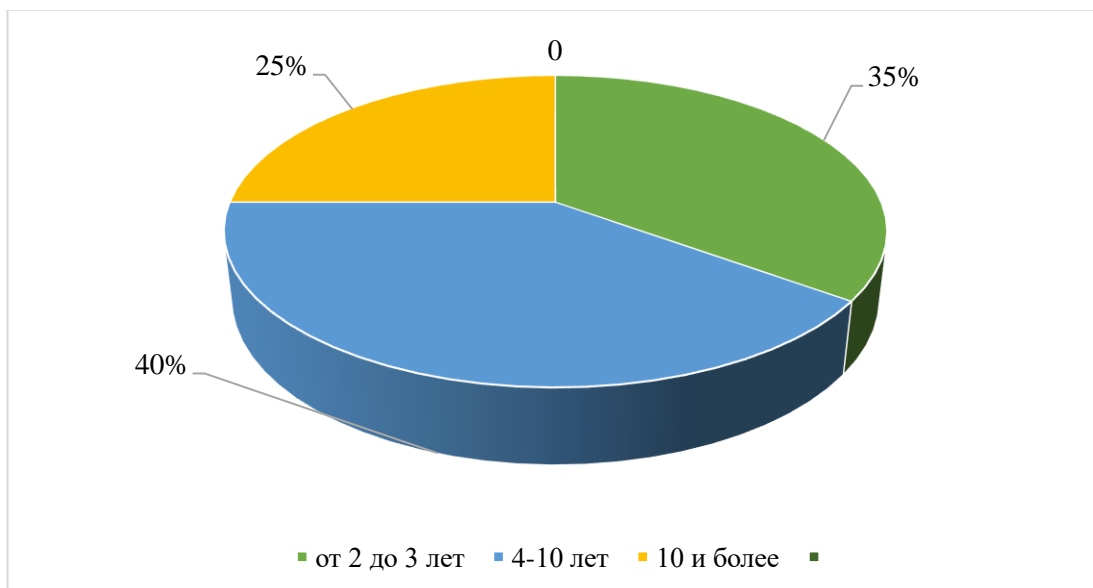


Рисунок 8 – Распределение испытуемых по сроку давности перенесенной психотравмы.

Данные, отраженные на диаграмме, показывают, что все испытуемые по времени пересекли острую фазу психотравмы, то есть, они не должны

испытывать состояния шока, острого переживания горя и по меркам нормативного протекания должны находиться на стадии завершения и реорганизации. В это период уже должен протекать период исцеления, встраивание психотравмы в личную историю и положительная трансформация личности.

Далее нами было проведено психодиагностическое обследование испытуемых. Полученные данные представим последовательно.

Методика «Шкала оценки влияния травматического события», М. Горовиц, Д. Вейс [61].

Методика предлагалась всем испытуемым (40 человек), но 20 из них имели травматический опыт, и они делали опору на его наличие, а остальные 20-ть учитывали различные значимые для личности обстоятельства с негативным эмоциональным содержанием и на факт исследования, все еще имеющие для личности значение. Первые образовали экспериментальную группу (ЭГ), а вторые – так называемую, контрольную (КГ). Благодаря такому разделению мы сопоставляли особенности жизненных перспектив личности с опытом психотравмы и без такого опыта в жизни.

Мы по данной методике произвели оценку симптомов, их выраженность и проанализировать, воздействует ли психотравма на жизнь и состояние опрошенных (таблица 7).

Таблица 7 – Выраженность симптомов влияния травматического или негативного события у испытуемых (n=40)

Субшкалы методики	Категория испытуемых		U-критерий Манна-Уитни	Показатель значимости различий
	экспериментальная группа (n=20)	контрольная группа (n=20)		
Вторжение	17,3	7,45	20,4	p<0,001
Избегание	19,75	11,15	50,4	p<0,001
Физическая возбудимость	11,75	5,4	46,4	p<0,001
Общий балл (IES-R)	48,85	24,0	25	p<0,001

Полученные данные и их сопоставление показывает отличие выраженности показателей по каждому параметру между испытуемыми с психотравмой и без нее, и особенно заметна степень переживания негативных событий и психофизиологических реакций личности.

Такие данные позволяют выделить доминирующие симптомы, присутствующие у испытуемых:

- отстранение, уход от воспоминаний о психотравмирующих событиях;
- наличие тревожного ожидания неприятностей, настороженность.

Симптомы на уровне физиологических реакций у испытуемых выражены в меньшей степени.

Связей между удаленностью психотравмирующей ситуации и выраженностью признаков, симптомов психотравмы нами обнаружено не было (таблица 8).

Таблица 8 – Уровень выраженности симптомов психотравмы у испытуемых с травмирующим опытом (n=20).

Степень выраженности	Симптомы психотравмы							
	Вторжение		Избегание		Физическая возбудимость		Общий балл (IES-R)	
	кол-во	доля	кол-во	доля	кол-во	доля	кол-во	доля
высокая	0	0 %	5	25 %	0	0 %	0	0 %
средняя	18	90 %	9	45 %	6	30 %	13	65 %
низкая	2	10 %	6	30 %	14	70 %	7	35 %

Для наглядности отразим полученные данные на гистограмме (рисунок 9).

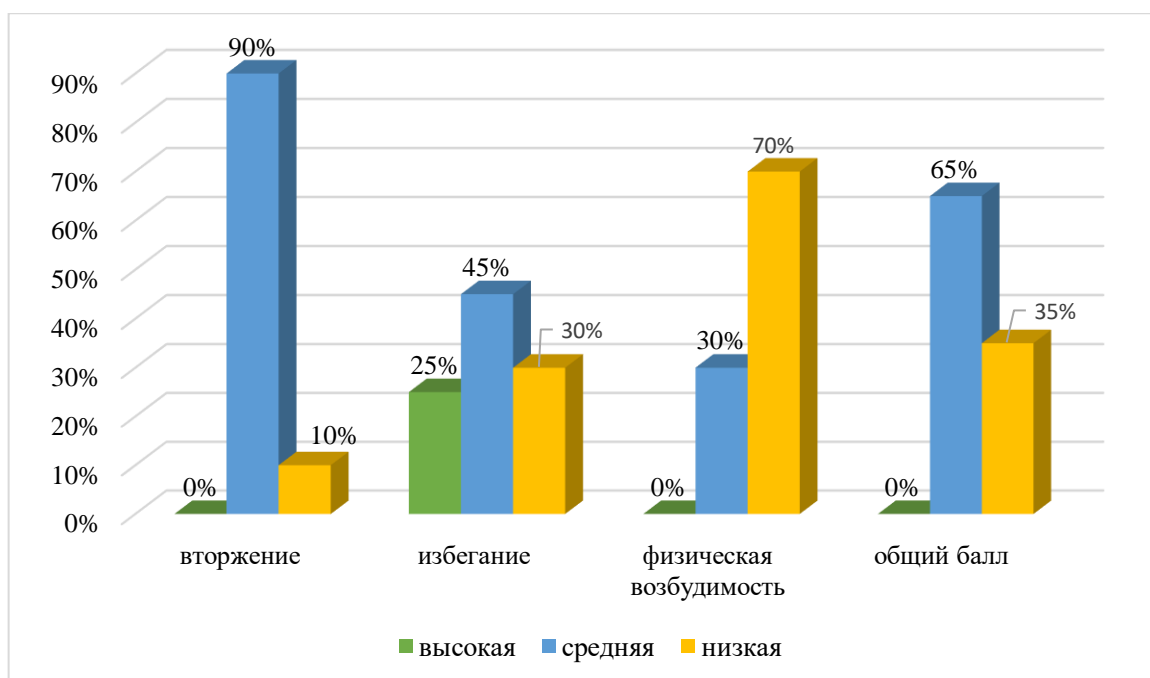


Рисунок 9 – Выраженность симптомов психотравмы у испытуемых экспериментальной группы.

Систематизация полученных данных показывает наличие травмирующих воспоминаний о событии, что влияет на развитие деструктивного стресса, с которым организм не может справиться самостоятельно (дистресс). Кроме того, у них есть периодически повторяющиеся кошмарные сновидения.

25 % испытуемых показывают тенденцию к избеганию ситуаций, в которых возможна связь с прежним негативным событием. При этом они сознательно или бессознательно избегают всякого обсуждения болезненной темы. Также они избегают даже косвенные напоминания о ней, блокируют любые переживания, связанные с травмой. Также у них можно наблюдать попытки контролировать поступления сведений, связанных так или иначе с травматическим событием, его источником, ограничивая их или воспринимая их искаженно.

Также у испытуемых этой группы (35 %) физиологическая возбудимость наблюдается в умеренной или слабой форме. Она проявляется в более сильных

реакциях на возбудители различного рода, ассоциирующиеся с прежним травматическим опытом, в числе которых:

- сильный испуг;
- чрезмерная потливость;
- учащение пульса, сердечного ритма;
- затрудненная концентрация внимания;
- учащенное дыхание и прочее.

Таким образом, у почти всех испытуемых наблюдается значительное проявление некоторых признаков психотравмы (40 % - на высоком уровне, 50 % - на среднем). Лишь 10 % респондентов имеют низкие показатели проявления симптомов.

Методика «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо, адаптированный А. Сырцовой [12].

По данной методике был установлен выраженный временной ориентир респондентов, их восприятие времени, что выражено в объединении прошлого, настоящего и будущего во временные категории.

Полученные данные и результаты их сопоставления отражены в таблице 9.

Таблица 9 – Средние показатели по субшкалам временной перспективы и сопоставление средних значений.

Субшкалы	Группа, балл		U-критерий Манна-Уитни	Значимость отличий
	ЭГ (n=20)	КГ (n=20)		
негативное прошлое	4,15	3,2	80,4	<0,001*
позитивное прошлое	4,28	4,42	162	0,679
гедонистическое настоящее	4,03	4,32	128	0,071
фаталистическое настоящее	4,2	3,69	105	0,008*
будущее	4,7	4,32	88	0,006

По данным, отраженным в таблице, видно, что значимые различия наблюдаются по шкалам «негативное прошлое», «фаталистическое настоящее» и «будущее».

По причине наличия у респондентов экспериментальной группы (ЭГ) опыта, основанного на негативных прошлых обстоятельствах, относительно респондентов контрольной группы (КГ), у них сильнее выражено негативное восприятие прошлого. Кроме того, опрошенные ЭГ переоценивают свое будущее относительно респондентов КГ, что позволяет предполагать наличие у них сверхожиданий на будущее благополучие и успех.

Восприятие настоящего у них фаталистично, что предполагает личную пассивность, «покорность судьбе», из-за предопределенности жизни. По мнению Ю.Ф. Шашмуриной, «фатализм может быть обусловлен переоценкой будущего, которое представляется в качестве вознаграждения за пережитые страдания» [68].

Средние баллы относительно давности травмирующих обстоятельств представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Средние значения структуры временной перспективы относительно срока давности травмирующих обстоятельств (n=20).

Срок давности психотравмы	Негативное прошлое	Позитивное прошлое	Гедонистическое настоящее	Фаталистическое настоящее	Будущее
2-3 года	3,4	2,9	3,2	2,9	3,7
4-10 лет	2,8	3,3	3,3	3,3	3,1
более 10 лет	2,9	3,1	2,9	3,2	3,6

Таким образом, сопоставление средних значений в экспериментальной группе относительно давности травмирующих обстоятельств во временной перспективе позволило сделать вывод о заметных трансформациях в отношении прошлого, которое воспринимается негативно (рисунок 10).

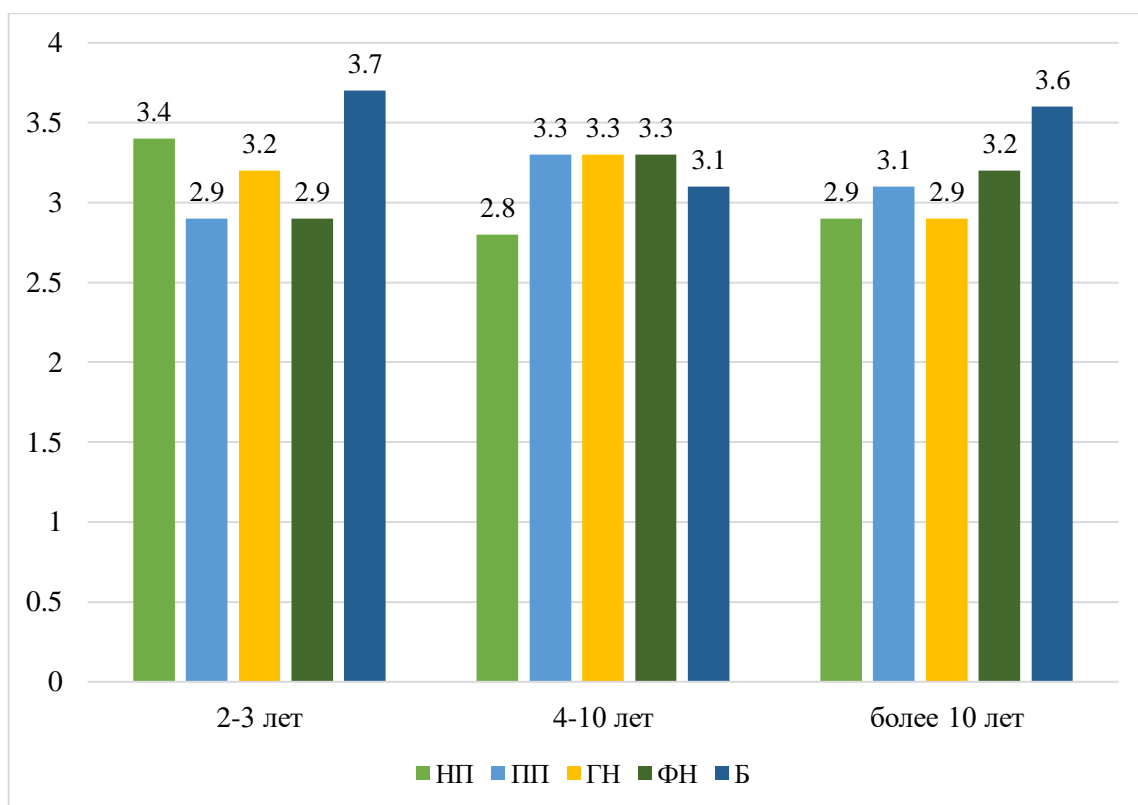


Рисунок 10 – Выраженность параметров временной перспективы в каждом периоде удаленности травмирующего события

На рисунке наглядно видно, что выраженность параметров временной перспективы немногим отличается у людей, психотравма которых имеет разные периоды удаленности. Несмотря на то, что у испытуемых, у которых травма была получена два-три года назад, хотя негативное прошлое и более выражено, чем позитивное, ориентация на будущее все же преобладает.

Помимо этого, мы проанализировали выраженность каждого параметра. Для этого полученные результаты мы расположили по трем уровням (Таблица 11).

Таблица 11 – Выраженность параметров временной ориентации у испытуемых с опытом психотравмы (n=20).

Степень выраженности	Шкалы методики				
	Негативное прошлое	Позитивное прошлое	Гедонистическое настоящее	Фаталистическое настоящее	Будущее
Низкий	5	1	2	1	1
средний	8	12	16	14	6
высокий	7	7	2	5	13

Отразим для наглядности полученные результаты на гистограмме (рисунок 11).

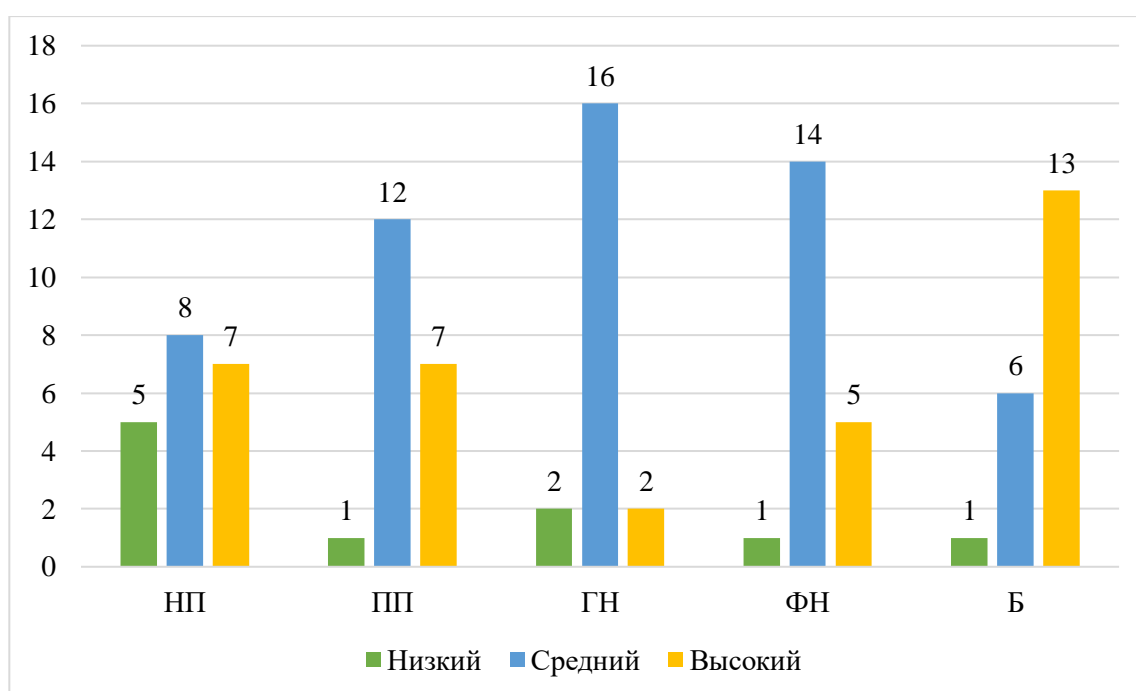


Рисунок 11 – Выраженность типов временной ориентации.

У 35 % респондентов прослеживается негативное восприятие прошлых событий с концентрацией внимания на них. Даже нейтральные события

воспринимаются более негативно. Иначе говоря, респондентам с трудом удается дифференцировать произошедший травматический опыт от настоящего, что приводит к болезненности и фрустрированности, и дополняется это чувством разочарования.

Положительное восприятие прошлого наблюдается у 35 % опрошенных. Оно выражается в теплых воспоминаниях, воспроизведении в памяти приятных событий, позитивной оценке полученного опыта.

Гедонистическое восприятие настоящего обнаружено у 10 % опрошенных. Все респонденты выборки, хотя и имеют травму, у них прослеживается стремление к получению умеренного удовольствия и наслаждения жизнью в настоящем. Данный факт способствует увеличению психологического благополучия. У 25 % опрошенных наблюдается фаталистическое отношение к настоящему, выраженное в беспомощности относительно взглядов в будущее. Для них психотравмирующее обстоятельство отождествляется с неизбежностью и будущее представляется безысходным.

Больше половины испытуемых (65 %) показали выраженную ориентацию на будущее. Они размышляют об этом, стремятся к его воплощению, вследствие чего они существуют в условиях многозадачности и истощению физических и психических сил. Это может приводить к повышению уровня тревоги по отношению к будущему.

Проводя анализ жизненной перспективы ЭГ и КГ, необходимо обозначить степень сбалансированности восприятия временных промежутков жизни. Этот параметр анализа позволяет предполагать связь сбалансированности со степенью психологического благополучия человека, которое выражается в преобладании положительного отношения к своей жизни как в прошлом и настоящем, так и в будущем.

Результаты сравнительного анализа особенностей временной перспективы испытуемых с наличием психотравмирующего опыта и без него отразим наглядно на гистограмме (рисунок 12).

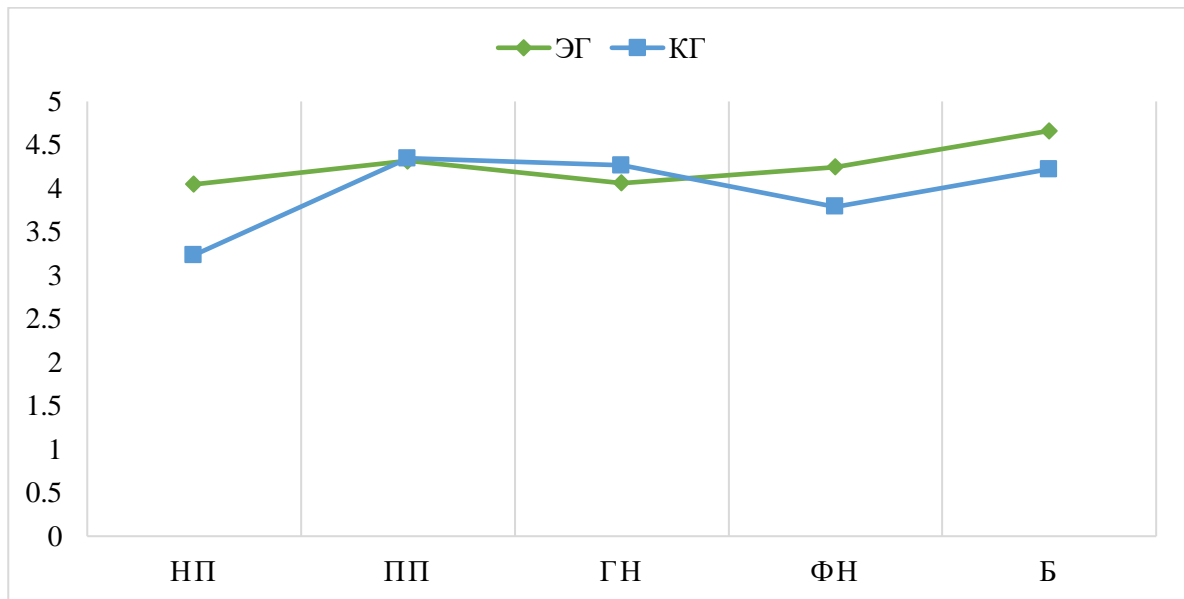


Рисунок 12 – Сопоставление структуры временной перспективы в ЭГ и КГ.

На гистограмме отражается, как у испытуемых без психотравмирующего опыта сбалансирована временная перспектива. У них негативное прошлое имеет показатели ниже, чем другие изучаемые параметры. А если сравнивать ориентацию у них на получение сиюминутного удовольствия, видно, что она не преобладает и ниже значений позитивного прошлого и будущего, хотя эта потребность и не ущемлена.

У испытуемых с психотравмирующим опытом, напротив, не наблюдается сбалансированности между изучаемыми временными ориентирами. У них прослеживается значительный негатив к личному прошлому, что говорит о болезненности воспоминаний и разочаровании в прошлом.

Далее мы применили методику «Опросник посттравматического роста» Р. Тадеша, адаптированную М.Ш. Магомед-Эминовым [36]. Это позволило нам оценить степень психологической трансформации испытуемых ЭГ, как свидетельства адаптации к жизни после пережитых травматических событий.

Говоря о посттравматическом личностном росте респондентов и положительной динамики, имеется в виду отсутствие у человека страданий вследствие травматических событий. То есть, отрицательные переживания, спровоцированные травматическими обстоятельствами, способны существовать совместно с посттравматическим усилением не будучи взаимозаменяемыми. Для понимания развития посттравматического усиления спустя время сопоставим средние данные исходя из сроков давности травмы в ЭГ. Данные представим в таблице 12.

Таблица 12 – Выраженность изучаемых параметров в аспекте срока давности психотравмирующей ситуации.

Срок травмы	Изучаемые параметры					Посттравматическое усиление (интегральный показатель)
	Отношение к другим	Новые возможности	Сила личности	Духовные изменения	Повышение ценности жизни	
2-3 года	12,9	17,3	11,9	4,9	8,3	55,3
4-10 лет	8,5	18,4	16,0	6,3	12,6	61,8
Более 10 лет	22,9	19,9	16,5	4,7	14,3	78,3

Представим полученные данные на гистограмме (рисунок 13).

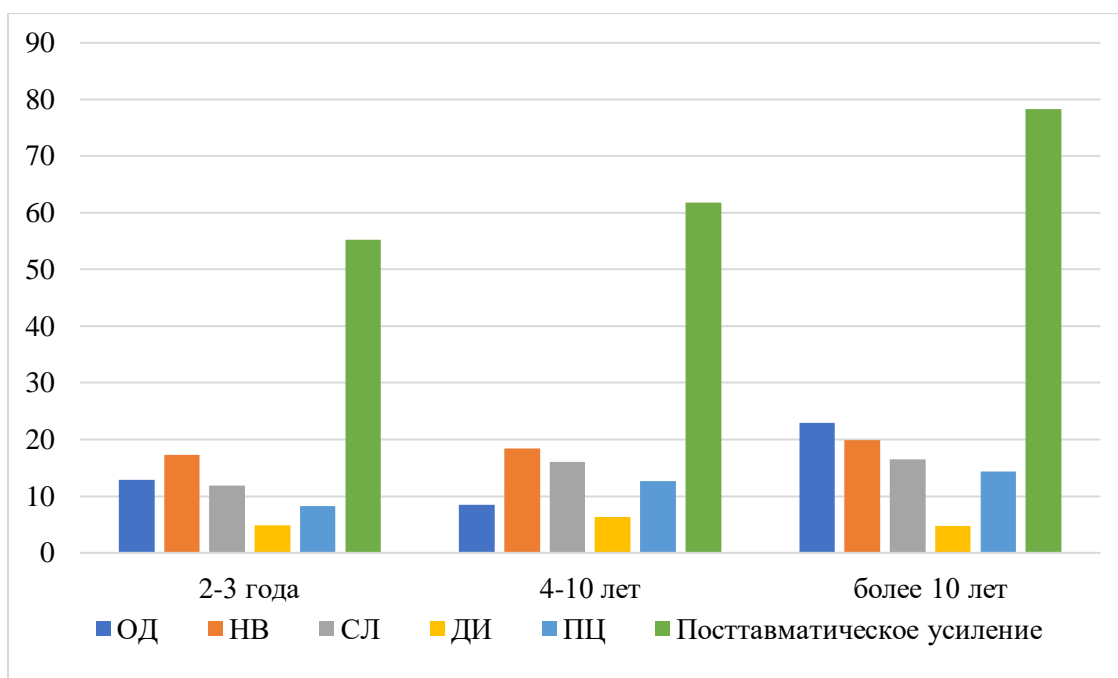


Рисунок 13 – Сопоставление структуры посттравматического усиления по срокам давности травмы

Из проведенного исследования можно сделать вывод о том, что посттравматизация усиливается у опрошенных ЭГ с течением времени. Представим выраженность посттравматического роста (таблица 13).

Таблица 13 – Выраженность травматического роста и испытуемых с психотравмирующим опытом (n=20).

Уровень	Субшкалы методики					Посттравматическое усиление
	Отношение к другим	Новые возможности	Сила личности	Духовные изменения	Повышение ценности жизни	
Низкий	10	0	2	2	0	0
Средний	6	3	5	10	3	7
Высокий	4	17	13	8	17	13

Представим результаты наглядно на гистограмме (рисунок 14).

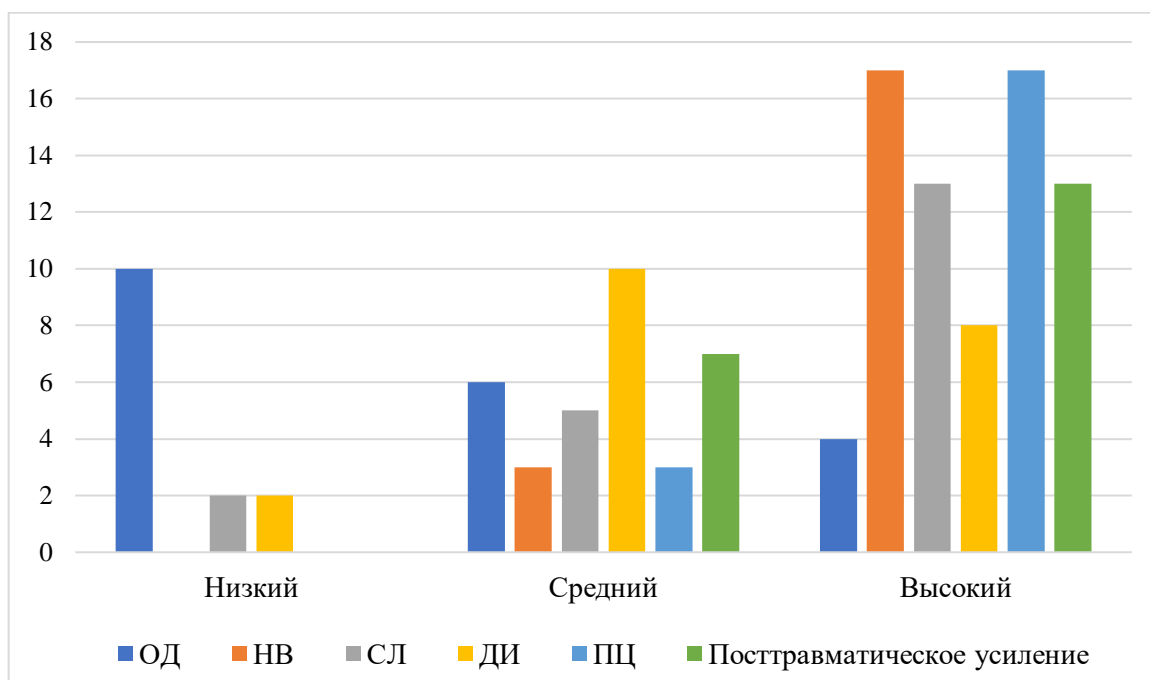


Рисунок 14 – Выраженность посттравматического усиления у испытуемых.

Здесь видно, что у 65 % опрошенных обнаружена выраженный посттравматический рост, у 20 % – посттравматическая трансформация восприятия иных людей, то есть, личность в результате преодоления травмы склонна проявлять больше доверия к окружающим, ей проще обращаться за помощью и поддержкой. 85 % опрошенных после травматических событий обнаружили для себя новые перспективы, недоступные ранее, интересы и хобби, а также выявили у себя скрытые ресурсы. У 65 % испытуемых повысилась уверенность в себе и своих силах, они стали лучше справляться со сложностями.

Духовные трансформации наблюдаются у 40 % респондентов ЭГ, что выражается в ином восприятии духовности и веры, укреплении религиозности, углублении знания относительно метафизического восприятия окружающего. 85 % испытуемых отмечают у себя повышение ценности жизни, за счет трансформации приоритетов и лучшего осознания значимости собственной жизни.

После определения уровня и специфики посттравматического роста мы изучили жизненную удовлетворенность испытуемых.

Результаты отражены в таблице 14.

Таблица 14 – Усредненные показатели удовлетворенностью жизнью у испытуемых с психотравмирующим опытом и без него.

Показатель	Категория испытуемых		Коэффициент U Манна-Уитни	Показатель значимости отличий
	с психотравмой	без психотравмы		
Интерес к жизни	4,4 ± 1,86	6,7 ± 0,74	61,7	<,001
Последовательность в достижении целей	4,9 ± 1,8	5,7 ± 1,3	125,7	0,071
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	5,4 ± 1,3	5,6 ± 1,38	167,8	0,463
Положительная оценка себя и собственных поступков	4,6 ± 2,3	5,1 ± 1,7	174,7	0,642
Общий фон настроения	5,5 ± 1,4	6,4 ± 0,8	159	0,283
Индекс жизненной удовлетворенности	24,1 ± 6,23	28,1 ± 2,6	104	0,013

Данные, представленные в таблице, отражают наличие различий между наличием вовлеченности в жизнь и степенью удовлетворенности жизнью у испытуемых с психотравмой и без нее. Первые более нейтральны, даже апатичны, что отражается на понижении удовлетворенности жизнью.

Анализ степени удовлетворенности жизнью у испытуемых с психотравмой по каждому параметру методики отразим в таблице 16.

Таблица 15 – Уровень удовлетворенности жизнью у испытуемых с психотравмирующим опытом в жизни (n=20).

Степень выраженности	Субшкалы методики					
	Интерес к жизни	Последовательность в достижении целей	Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	Положительная оценка себя и собственных поступков	Общий фон настроения	Индекс жизненной удовлетворенности
Низкий	3	2	2	6	1	8
Средний	11	10	9	3	5	10
Высокий	6	8	9	11	14	2

На гистограмме (рисунок 16)наглядно представлена выраженность параметров удовлетворенности жизнью у испытуемых, перенесших психотравму.

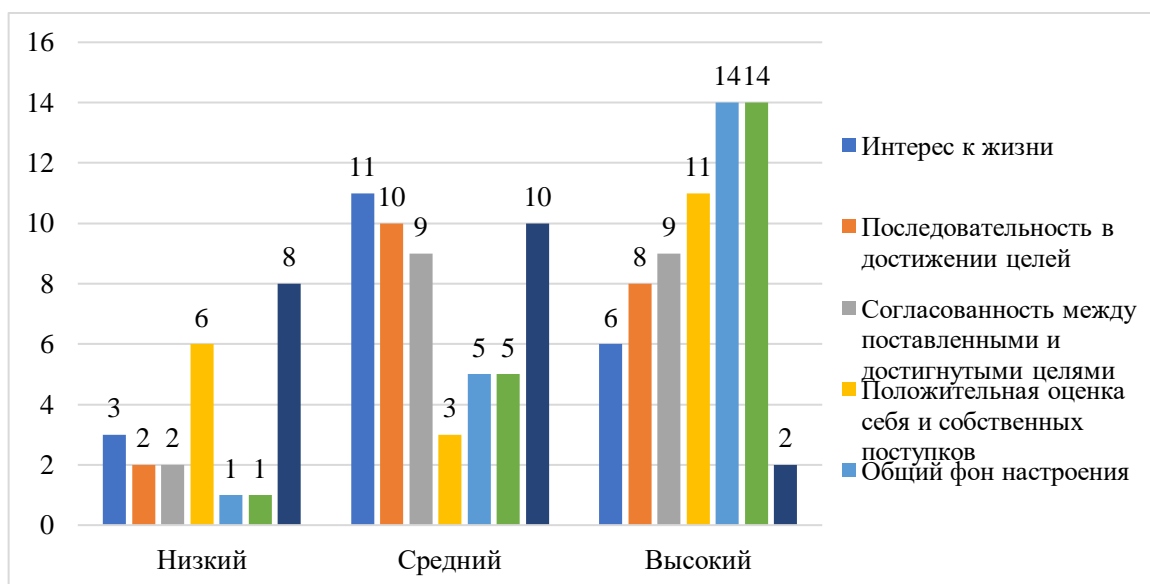


Рисунок 16 – Выраженность параметров удовлетворенности жизнью у испытуемых, перенесших психотравму.

В 30 % случаев опрошенные могут говорить о заинтересованности и мотивированности в повседневности, а 45 % испытуемых продемонстрировали высокие показатели по шкале достижения личных целей жизни. 40 % выразили удовлетворенность своей последовательностью в жизни, что позволяет делать выводы о решительности и ориентированности испытуемых на достижение запланированных результатов. У 55 % испытуемых наблюдается позитивное отношение к себе, у 70 % – высокий уровень общего фона настроения, что свидетельствует о позитивном настрое на собственную жизнь и получении удовольствия от нее. У 10 % опрошенных высокий уровень интегрального значения индекса жизненной удовлетворенности. Исходя из этого, можно делать выводы о невысоких показателях эмоциональной устойчивости и психологического комфорта, а также имеющейся эмоциональной напряженности и неудовлетворенности личным участием в текущих событиях.

2.3 Анализ полученных результатов исследования

Все, полученные в ходе сбора психодиагностической информации данные, нами были подвергнуты математическому анализу. Использовался коэффициент Спирмена.

Сопоставление результатов шкалы влияния психотравмы и временной перспективы испытуемого показало, что обнаружена прямая существенная корреляция между фактором чувствительности пагубного травмирующего фактора и выраженностью симптомов психотравмы. Исходя из этого, можно сделать вывод о значительном непринятии прошлых событий и пережитом отрицательном опыте, зачастую весьма болезненном, вызывающем отвращение, страх и приводящим к депрессии. Постоянная фиксация на негативном опыте, создавая общий негативный психоэмоциональный фон, отрицательно влияет на восприятие человеком всего прошлого опыта жизни и

отношений также отрицательно. Самые нейтральные обстоятельства прошлого начинают восприниматься как более негативные.

Это показывает, что у личности меняется отношение к временной ориентации, где присутствовала психотравма, которая способствует изменению восприятия, всех событий, отпечатанных в памяти. То есть, у человека весь прошлый опыт воспринимается как неуспешный, тяжелый и травмирующий.

В процессе статистического анализа также была выявлена прямая корреляция между силой воздействия травматических обстоятельств и фаталистическим отношением к настоящему ($r = 0,445$ $p \leq 0,01$). Данный факт прямой связи можно объяснить присутствующим личностным осознанием собственного бессилия перед ситуацией и жизнью в целом, и невозможности исключить вероятность аналогичных ситуаций в будущем, так как они непредсказуемы, внезапны и стихийны.

Тем не менее, прямая корреляционная связь ($r = 0,411$ $p \leq 0,01$) найдена между такими параметрами, как концентрация внимания на будущем интегральным значением степени влияния психотравмы (по шкале оценки воздействия травматических обстоятельств).

Также анализ показал, что уровень пагубного воздействия травматических событий прямо пропорционален возложению надежд испытуемых на будущее. Такая связь предполагает наличие актуализации адаптационных механизмов, при которых устраняется дисгармония из-за утраченных возможностей и имеются значительные надежды на позитивные изменения в будущем.

Также нами были сопоставлены данные о степени влияния психотравмы на личность и степень довольства своей жизнью. Здесь при анализе была выявлена корреляция между общими показателями совокупных данных ($r = -0,368$ $p \leq 0,06$). Выявленный факт позволяет судить о том, что от высоты уровня воздействия травматических обстоятельств на жизнь респондента снижается субъективная оценка удовлетворенности жизнью, что выражается

в значительной тревоге, уменьшении уровня социально-психологической адаптации и низком уровне психологического комфорта личности.

Также отмечена корреляция между данными о жизненной и физиологической возбудимости испытуемых. Такая связь может свидетельствовать о наличии психофизиологических, эмоциональных и вегетативных симптомах у личности. Такое состояние отражается негативным образом на психологическом благополучии и на ощущении качества жизни. Это подтверждает и выявленная связь между стратегией избегания психотравмирующих воспоминаний и сниженным фоном настроения. Избегание всего, способного вызвать негативные чувства (межличностные коммуникации, отношения, необходимость разрешать конфликты, принимать решения и прочее), ассоциируется у человека с прошлым негативным опытом. Это приводит к избеганию этого и в реальной жизни по отношению ко многим актуальным ситуациям, требующих адекватного поведения.

Сконцентрированность испытуемых на фаталистическом настоящем по результатам статистического анализа отрицательно связана с параметром интереса к жизни. Это обусловлено, вероятно, с влиянием фатальной картины мира, которая не предполагает активного влияния человека на жизнь из-за ее предопределенности. При выраженности фаталистического настроения по отношению к настоящему, у личности присутствует склонность перекладывания ответственности за собственную жизнь. Такая связь и влияние показывает преобладание внешнего локуса контроля, что в поведении выражается в отсутствии решительности и инициативы, всякой активности с перспективной на будущее, которое блокируется представлением о предопределенности будущего.

Вследствие того, что личность субъективно считает, что не может получить желаемое, самостоятельно повлияв на ситуацию, у нее возникает тревожность, теряется уверенность и преобладает постоянная озабоченность. Все перечисленное приводит к снижению заинтересованности повседневностью и психологического комфорта, падению настроения.

Также были обнаружены обратные корреляции между индексом жизненной удовлетворенности и фактором отрицательного отношения к прошлому. Это может указывать на наличие психоэмоционального дисбаланса, тревожностью, эмоциональной неустойчивостью, вызванных следами психотравмирующего события.

Не обнаружена нами корреляция между степенью влияния психотравмы и компенсацией личностью ее последствий. Скорее всего на это влияют личностные характеристики человека и его направленность на преодоление последствий.

Анализ связи специфики временной перспективы и посттравматического роста показал, что статистические связи по отрицательному варианту имеется между гедонизмом человека в настоящем и восприятием респондентами других людей. Такая направленность на получение комфорта, избегание любого вида напряжений (например, при решении актуальных жизненных задач), преобладание эгоцентрических мотиваций, может негативным образом влиять на отношение с другими и к ним в целом – способствует игнорированию интересов иных лиц, утрате близких, снижению качества отношений, отсутствию желания затрачивать время и силы на выстраивание прочных связей с окружающими.

Полученные статистически значимые данные о негативном влиянии пережитого психотравмирующего события на состояние человека и содержание его ценностно смысловых сфер, особенно в аспекте его отношения к перспективам жизни, а также к искажению восприятия прошлого и неконструктивности поведения в настоящем, показывают необходимость организации и оказания специальной целенаправленной психологической помощи, в ходе которой личность будет способна принять пережитое и трансформировать свое отношение как к жизни, так и к себе, что будет способствовать посттравматическому росту и улучшению качества жизни и ее продуктивности.

Учитывая высокую практическую значимость исследования, заключающуюся в необходимости сохранения или восстановления психологического благополучия человека, пережившего психотравму, и направленность его в перспективу жизни, и по запросу участников исследования, мы посчитали находимым разработать ряд психологических рекомендаций для лиц, перенесших психологически травмирующую жизненную ситуацию.

Опишем ряд позиций, помогающие специалистам разработать и реализовать психологическую помощь лицам, перенесшим психотравмирующую ситуацию.

Учитывая, что существует связь негативного травмирующего опыта в прошлом человека на его состояние, содержание сознания, отношение к себе, людям и миру в целом, а также жизненным перспективам своего будущего, доказанная нами в ходе эмпирического исследования и статистического анализа полученных данных, считаем, что психологическая помощь может производиться через достижение цели реинтеграции поврежденных компонентов, трансформацию опыта и конструирование желаемых картин будущего.

Эта цель может быть достигнута путем решения ряда задач, к которым специалисты относят:

- обеспечение продуцирования воспоминаний о событии и эмоционального отреагирования и проживания полученной психотравмы и ее последствий в настоящем;
- работа над принятием и ощущением ценности жизни;
- моделирование позитивной и конструктивной модели жизни;
- формирование целеполагания жизнедеятельности и проектирование способов эффективной самореализации в актуальном потоке жизни личности с психотравмой [38].

В ходе психологической помощи решаются также такие задачи, как «усиление защитных факторов, ориентирование на переосмысление происшедших событий и усиление механизмов адаптации» [19].

Критерием эффективности психологической помощи может служить факт того, что личность не испытывает тяжелых переживаний при воспоминании о своем травмирующем опыте, не выказывает тенденции к избеганию этих воспоминаний в ситуациях настоящего. У человека также наблюдается дифференцированное отношение к своему прошлому, а также к настоящему, и восприятие событий жизни объективно. Благодаря этому у личности появляется ощущение контроля над жизнью в виде способности саморегулировать состояния, управлять эмоциями и вниманием, организовывать и управлять всеми формами своей активности и поведением.

Для реализации этих задач в современной практической психологии, психокоррекции и психотерапии разработано довольно-таки много стратегий, позволяющих в зависимости от концептуальных оснований, достигать этого разными способами.

Одним из таких подходов является логотерапевтический, зарекомендовавший себя, как эффективная стратегия оказания помощи пострадавшим. Особую эффективность демонстрируют интегративные подходы, где целенаправленно и целесообразно сочетается экзистенциальный подход, работающий над осмыслением существования и восстановлением утраченных смыслов, и поведенческие стратегии работы над релаксацией и саморегуляцией. Также, накопленный в науке опыт психологической помощи показывает полезность и эффективность различных проективных методов в виде арт-терапии.

Представим общую стратегию рекомендуемой работы в виде модели, где отражена последовательность этапов и суть каждого (рисунок 17).

<p>Ступень 1 Индивидуальная терапия</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Логотерапевтическое лечение (снятие симптома, укрепление силы самоисцеления)
<p>Ступень 2 Групповая терапия</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Группа дерефлексии (снижение гиперрефлексии проблемы)
<p>Ступень 3 Групповая терапия</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Логотерапевтический круг размышлений (передача «духовной поддержки»)
<p>Ступень 4 Индивидуальная терапия</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Расслабляющие беседы (ослабление связи между терапевтом и пациентом)

Рисунок 17 – Модель последовательности этапов психологической помощи.

На каждом этапе помощи последовательно решаются описанные выше задачи и все терапевтические беседы позволяют человеку в ходе терапевтического взаимодействия, проговаривая травмирующий опыт и свои переживания, отделять прожитое в прошлом от переживаемого в настоящем, видеть значимое и ставить приоритеты, постепенно и последовательно снижая ощущение ущемленности значимых мотивов жизни, и восстанавливая нормальное восприятие, самоотношение и видение потока жизни целостно и с ориентацией на жизненную перспективу.

Выводы по второй главе.

Для достижения цели исследования нами было организовано и спланировано эмпирическое изучение особенностей жизненной перспективы человека, перенесшего психотравмирующую ситуацию.

Для осуществления поставленных задач нами была сформирована выборка испытуемых в количестве 40 человек, мужчин и женщин в возрасте от 25-ти до 45-ти лет. Экспериментальной базой выступила онлайн платформа социальной сети «ВКонтакте». Испытуемые были собраны случайным образом, все участвовали на добровольной основе.

Для сбора эмпирической информации нами были отобраны валидные и надежные методы и психодиагностические методики, позволившие получить психологическую информацию в соответствии с целью и гипотезы работы.

Нам были получены следующие данные.

Применение анкеты позволило отделить испытуемых, переживших психотравму (20 человек) и не имеющих ее в своем опыте (20 человек). В ходе сбора данных и их анализа результаты сопоставлялись по группам.

Испытуемыми были выделены четыре типа психотравмы, среди которых смерть близкого (35 %), насилие (25 %), суицид и смертельные заболевания у близких (по 15 %) и террористический акт (10 %). Все ситуации произошли с испытуемыми не ранее двух лет на момент опроса.

Психодиагностические процедуры позволили установить, что испытуемым с психотравмой присущи избегание воспоминаний о травматических обстоятельствах с одновременным навязчивым воспоминанием их и тревожное ожидание будущего. В меньшей степени, но выражены у них физиологические проявления. По полученным данным у большинства ярко (40 %) или средне (50 %) проявлены симптомы психотравм и лишь 10 % имеют спокойной отношении к травматическому опыту. Это свидетельствует о наличии негативного влияния психотравмы на личность человека.

Интересным явился факт того, что, не смотря на тревожное ожидание будущего, у испытуемых экспериментальной группы присутствуют завышенные ожидания на перспективу жизни, вероятно играющие компенсаторную роль. Также здесь выявлено преобладание фаталистического отношения к настоящему, что, возможно, объясняет проявленность гедонистического поведения испытуемых. Сравнивая эти данные с показателями испытуемых, не перенесших психотравму, можно увидеть, что у вторых картина жизни более сбалансирована.

Изучая посттравматизацию, мы выделили, что у 65 % респондентов она сильно выражена, а 20 % выявлено напряжение в отношении к другим людям.

Однако, большинству испытуемых свойственно все же видеть свои перспективы и у них достаточная уверенность в себе. Также у них сохранно понимание ценности жизни, что позволяет поддерживать к ней интерес.

Анализ степени удовлетворенности жизнью показал, что здесь заметно снижение показателей, лишь 10 % испытуемых присуща выраженная удовлетворенность. Также им присущи эмоциональная неустойчивость, психологический дискомфорт, эмоциональная напряженность и неудовлетворенность личным участием в текущих событиях.

Сравнивая показатели изученных параметров видно, что у лиц, не имеющих в своем опыте травмирующих событий, состояние более благоприятное и гармоничное, отношение к своему прошлому, настоящему и будущему конструктивно, а отношение к себе, отражает человека, способного реализовывать свои смыслы жизни и достигать целей выше, чем у испытуемых с психотравмой.

Заключение

Исследование, проведенное нами в рамках выпускной квалификационной работы магистра, направлено на изучение особенностей жизненной перспективы личности, перенесшей психотравмирующую ситуацию. Для реализации цели нами был сформулирован научный аппарат и определены задачи исследования.

В ходе исследования нами была изучена проблема жизненных перспектив личности, психотравмы, а также влияние психотравмирующей ситуации на восприятие перспектив будущего.

В ходе теоретического анализа было установлено, что жизненная перспектива личности – это сложившееся восприятие личностью будущего, предполагающее отношение к жизненным целям, планам, ценностям, эмоциональный отклик на прошлое, настоящее и будущее. Под жизненной перспективой личности подразумевается динамичное образование, что находит отражение в ее трансформации в течение всей длительности жизненного пути человека.

Жизненная перспектива рассматривается как смыслообразующая категория личности, выражаемая во вне в виде совершаемых человеком выборов поведения, обусловленных с одной стороны малоосознаваемыми представлениями, полученными в ходе опыта жизни в прошлом и настоящем, а с другой, образами будущего, где активность в настоящем направляет и мотивирует деятельность в сторону того самого будущего.

В психологии изучение жизненной перспективы проводились К. Левиным, Ж. Нютеном, Л.К. Франком, Н. Фрезерером, Ф. Зимбардо, Т.Н. Березиным, К.К. Платоновым, Е.И. Головаха, А.А. Кроник, В.Ф. Серенковой, К.А. Абульхановой-Славской и многими другими.

Жизненные перспективы изучаются с точки зрения мотивационного, типологического, событийного, образовательного, прогностического и системного подходов.

Содержательно жизненная перспектива представлена совокупностью образов желательных событий будущего, включая цели в их иерархической организации, стратегии и планы их реализации, ценности, мотивы, смыслы в совокупности с установками и убеждениями, как относительно себя, так и относительно мира и его устройства.

Выделяют типы жизненных перспектив, к которым относятся когнитивная, личностно-мотивационная и эмоциональная.

Жизненная перспектива складывается под влиянием многих факторов, а кризисные переживания и травмирующие ситуации, возникающие на жизненном пути человека, могут значительно трансформировать содержание ее, добавляя в нее отрицательные компоненты, вплоть до ее разрушения. Детально, эти факторы можно систематизировать, начиная от социокультурных и психологических условий становления и развития, самооценкой, уровнем притязаний, до отдельных частных случаев, связанных со здоровьем, обстоятельствами жизни, трудными жизненными ситуациями или конкретным психотравмирующими личностными ситуациями.

Особое значение в негативной трансформации жизненных перспектив придается в науке психотравме.

Под психотравмирующим событием принято понимать жизненные обстоятельства, которые несут в себе угрозу (жизни, здоровью и прочее) и опасны для личности объективно или, по субъективному мнению, человека, непосредственно или опосредованно (косвенно затрагивая индивида).

Психотравма за счет своей внезапности и многоплановости приводит к устойчивому перенапряжению, эмоциональным перегрузкам, к физическому повреждению или другому нанесению вреда здоровью, что имеет свои последствия.

Для человека с психотравмой характерны погруженность в воспоминания о ней, постоянное и навязчивое ее проживание, ассоциированная позиция по отношению к травмирующему событию, негативное психоэмоциональное состояние, вызванное перенесенным

(подавленность, обида, растерянность, опустошенность, физический и психологический дискомфорт), апатичность, безынициативность, чувство безнадежности, склонность к саморазрушению. Это мешает человеку вести нормальную жизнедеятельность.

Психотравма, являясь пусковым механизмом для возникновения многих негативных состояний и разрушая сложившиеся у личности ценности и смыслы, зачастую дезорганизует и поведение, и деятельность человека, которые становятся неконструктивными и теряют свою целенаправленность. В связи с этим страдают и жизненные перспективы человека, разрушаются образы себя в будущем.

Также для достижения цели исследования нами было организовано и спланировано эмпирическое изучение особенностей жизненной перспективы человека, перенесшего психотравмирующую ситуацию.

Для осуществления поставленных задач мы сформировали выборку испытуемых в количестве 40 человек разного пола в возрасте от 25-ти до 45-ти лет. Экспериментальной базой выступила онлайн платформа социальной сети «ВКонтакте».

Для сбора эмпирической информации нами были отобраны валидные и надежные методы и применяя их нами были получены следующие данные.

Анкетирование позволило разделить респондентов, переживших психотравму (20 человек) и не имеющих ее в своем опыте (20 человек).

Испытуемыми были выделены четыре типа психотравмы, среди которых смерть близкого (35 %), насилие (25 %), суицид и смертельные заболевания у близких (по 15 %) и террористический акт (10 %). Все ситуации произошли с испытуемыми не ранее двух лет на момент опроса.

Психодиагностические процедуры позволили установить, что испытуемым с психотравмой присущи избегание воспоминаний о травматических обстоятельствах с одновременным навязчивым воспоминанием их и тревожное ожидание будущего. В меньшей степени, но выражены у них физиологические проявления. По полученным данным у

большинства ярко (40 %) или средне (50 %) проявлены симптомы психотравм и лишь 10 % имеют спокойное отношение к травматическому опыту. Это свидетельствует о наличии негативного влияния психотравмы на личность человека.

Интересным явился факт того, что, не смотря на тревожное ожидание будущего, у испытуемых экспериментальной группы присутствуют завышенные ожидания на перспективу жизни, вероятно играющие компенсаторную роль. Также здесь выявлено преобладание фаталистического отношения к настоящему, что, возможно, объясняет и проявленность гедонистического поведения испытуемых. Сравнивая эти данные с показателями лиц, не перенесших психотравму, можно увидеть, что у вторых картина жизни более сбалансирована.

Изучая посттравматизацию, мы выделили, что у 65 % респондентов она сильно выражена, а у 20 % выявлено напряжение в отношении к другим людям. Однако, большинству испытуемых свойственно все же видеть свои перспективы и у них достаточная уверенность в себе. Также у них сохранно понимание ценности жизни, что позволяет им поддерживать к ней интерес.

Анализ степени удовлетворенности жизнью показал, что здесь заметно снижение показателей и лишь 10 % испытуемых присуща выраженная удовлетворенность. Также им присущи эмоциональная неустойчивость, психологический дискомфорт, эмоциональная напряженность и неудовлетворенность личным участием в текущих событиях.

Сравнивая показатели изученных параметров видно, что у лиц, не имеющих в своем опыте травмирующих событий, состояние более благоприятное и гармоничное, отношение к своему прошлому, настоящему и будущему конструктивно, а отношение к себе, отражает человека, способного реализовывать свои смыслы жизни и достигать целей выше, чем у испытуемых с психотравмой.

Список используемой литературы

1. Абросимова Е. А. Экзистенциальный взгляд на проблему «Жизненного пути» в творчестве С. Л. Рубинштейна [Электронный ресурс] // Вестник ЮУрГГПУ. 2008. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekzistentsialnyy-vzglyad-na-problemu-zhiznennogo-puti-v-tvorchestve-s-l-rubinshteyna>.
2. Абульханова К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.
3. Абульханова-Славская К. А. Жизненные перспективы личности // Психология личности и образ жизни. М.: 2007. 321 с. С. 137-145.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2016. 288 с.
5. Березина Т. Н., Абульханова К. А. Время личности и время жизни. М.: Академия, 2000. 388 с.
6. Большой иллюстрированный словарь иностранных слов. 17000 слов / сост. А. Е. Гришина. М.: Астрель, 2016. 957 с.
7. Бюлер Ш. Что такое пубертатный период // Психологические теории подросткового возраста: хрестоматия / Сост. К. Павлова. Москва: АНОПЭБ, 2008. С. 52-61.
8. Ванденхове Т. Н. Влияние психотравмы на жизненную перспективу личности [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2023. № 37 (484). С. 49-56. URL: <https://moluch.ru/archive/484/105938/>.
9. Василюк Ф. Е. Психология переживания различных критических ситуаций // Психологический журнал, 2005. Т. 16. № 5. С. 24.
10. Василюк Ф. Е. Психотехника выбора [Электронный ресурс] // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д. А. Леонтьева и др. М.: Смысл, 1997. С. 284-315. URL: <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=73634>.

11. Власова Н. В. Психическая травма: ретроспективный обзор теоретических обоснований, феноменология и психотерапия [Электронный ресурс] // II Межд. конференция по консультативной психологии и психотерапии, посв. памяти Ф.Е. Василюка: сборник материалов. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskaya-travma-retrospektivnyi-obzor-teoreticheskikh-obosnovanii-fenomenologiya-i-psihoterapiya>.
12. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. Практикум, СПб.: Питер, 2009. 336 с.
13. Высоков И. Е. Математические методы в психологии: учебник и практикум для вузов. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт, 2023. 413 с.
14. Гинзбург М. Р. Психология личностного самоопределения: диссертация ... доктора психологических наук: 19.00.13. [Электронный ресурс]. Москва, 1996. 285 с. URL: <http://childpsy.ru/dissertations/id/18248.php>.
15. Головаха Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодёжи. Киев, 2008. 210 с.
16. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. М.: НПФ «Смысл», 2008. 380 с.
17. Гулина М. А. Словарь-справочник по социальной работе. СПб.: Питер, 2008. 400 с.
18. Дереча В. А. Психология, патопсихология и психопатология личности: учебник для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2024. 251 с.
19. Дмитриева Н. В., Афанасикова Е. В. Психологическая и психическая травма: теория и практика психотерапии. СПб.: ВВМ, 2022. 192 с.
20. Епифанцева А. И. Роль перспектив в нравственном воспитании учащихся средней школы. Иркутск: [б. и.], 1958. 33 с.
21. Захаров А. И. Происхождение и психотерапия неврозов у детей. М.: Каро, 2006. 672 с.
22. Защирина О. В. Психические травмы в межличностных отношениях: учебное пособие. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2021. 172 с.

23. Зимбардо Ф., Бойд Д. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб.: Речь, 2010. 352 с.
24. Зинченко Ю. П. Психология саморегуляции. Эволюция подходов и вызовы времени. М.: Нестор-История, 2020. 472 с.
25. Кадыров Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): учебник и практикум для вузов. М.: Юрайт, 2020. 644 с.
26. Карина О. В., Лученкова М. А., Шустова Н. Е. Партиципационное взаимодействие и жизненные перспективы личности: Монография. Саратов: Саратовский источник, 2018. 120 с.
27. Китаев-Смык Л. А. Организм и стресс. Стресс жизни и стресс смерти. М.: Смысл, 2018. 464 с.
28. Ковалев В. В. Психиатрия детского возраста. М.: RUGRAM, 2022, 608 с.
29. Красило А. И. Социально-гуманистический анализ психологической травмы [Электронный ресурс] // Культурно-историческая психология, 2009. № 3. С. 81-90. URL: https://psyjournals.ru/journals/chp/archive/2009_n3/24652.
30. Кризисная психология: курс лекций / сост. И.В. Черепанова. Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2018. 176 с.
31. Кузьмина О. Н. Организация в современных социально-экономических условиях: психологическая теория и практика // Сборник материалов Региональной науч.-практ. конференции с межд. участием. Тольятти: Тольяттинский государственный университет, 2016. С. 118-122
32. Куликова М. Е., Крыцина А. М., Корсакова В. К. Психологический анализ жизненной перспективы личности [Электронный ресурс] // Форум молодых ученых, 2019. № 4 (32). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskij-analiz-zhiznennoy-perspektivy-lichnosti>.
33. Левин К. Теория поля в социальных науках. М.: Академический проект, 2019. 314 с.
34. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. 344 с.

35. Леонтьев Д. А. Психология смысла. Природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2019. 584 с.
36. Магомед-Эминов М. Ш. Феномен посттравматического роста [Электронный ресурс] // Вестник ТГУ. 2009. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-posttravmaticheskogo-rosta>.
37. Мазур Е. С., Психическая травма и психотерапия [Электронный ресурс] // Московский психотерапевтический журнал. М., 2003. № 2. С.31-52. URL: https://mipopp.com/images/docs/Travma/mazur_psihicheskaja_travma_i_psihoterapija.pdf.
38. Малкина-Пых И. Г. Виктимология. Психология поведения жертвы. СПб.: Питер, 2022. 832 с.
39. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации: справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2017. 960 с.
40. Менделевич В. Д. Медицинская психология. М.: Феникс, 2023. 460
41. Михеева А. В. Психическая травма в определениях и понятиях современных ученых [Электронный ресурс] // Полилингвильность и транскультурные практики. 2009. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskaya-travma-v-opredeleniyah-i-ponyatiyah-sovremennyh-uchenyh>.
42. Мясищев В. Н. Личность и неврозы. М.: RUGRAM, 2013, 426 с.
43. Мясищев В. Н. Психология отношений: избранные психологические труды. М.: Институт практической психологии, 1995. 356 с.
44. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004. 608 с.
45. Пантелеева В. В., Богомолова Д. А. Исследование мотивационных детерминант конструктивной жизненной перспективы [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2017. №6. С. 23-29. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-motivatsionnyh-determinant-konstruktivnoy-zhiznennoy-perspektivy>.

46. Петрова Е. А. Феномен психотравмы: теоретический аспект [Электронный ресурс] // Вестник НовГУ. 2013. №74. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-psihotravmy-teoreticheskiy-aspekt>.
47. Платонов К. К. Структура и развитие личности. М.: Наука, 1986. 256 с.
48. Погодин И. А. Сущность и особенности психотерапевтической техники в психотерапии переживанием [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ: электрон. науч. журн. 2016. №1. URL: <http://ppip.idnk.ru>.
49. Психические расстройства и расстройства поведения (F 00 – F 99). Класс V МКБ-10, адаптированный для использования в Российской Федерации [Электронный ресурс]. М.: Прометей, 2020. 584 с. URL: https://psychiatr.ru/download/1998?view=1&name=МКБ-10_с_гиперссылками.pdf.
50. Психология личности. Хрестоматия. В 2-х томах. Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: Бахрах-М, 2021. 1056 с.
51. Пушкарев А. Л., Доморацкий В. А., Гордеева Е. Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия. М.: Изд-во Института психотерапии, 2000. 128 с.
52. Пятницкая Е. В. Психология травматического стресса: учебное пособие. Балашов: Николаев, 2007. 140 с.
53. Райгородский Д. Я. Энциклопедия психодиагностики. Том. 2. Диагностика взрослых. Самара: Бахрах-М, 2021. 704 с.
54. Ральникова И. А. Психологическое здоровье и жизненные перспективы личности [Электронный ресурс] // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2019. № 4 (15). Спецвыпуск по гранту РФФИ №19-013-20149\19.С. 121-126. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-i-zhiznennye-perspektivy-lichnosti>.

55. Ральникова И. А., Гурова О. С., Ипполитова Е. А. Жизненные перспективы молодежи в условиях социальных изменений: монография. Барнаул, 2018. 336 с.
56. Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб: Речь, 2007. 256 с.
57. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М.: АСТ, 2024. 960 с.
58. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982. 66 с.
59. Станиловский Л. М. Травматические неврозы: Неврозы вследствие несчастных случаев. М.: ARCHIVE PUBLICA, 2023. 234 с.
60. Тарабрина Н. В. Посттравматический стресс и картина травматических событий в разные периоды взрослости // Психологический журнал, 2016. Т. 37. № 6. С. 94-108.
61. Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика. М.: Институт психологии РАН, 2009. 305 с.
62. Толстых Н. Н. Временная перспектива и психическое здоровье // Руководство практического психолога. Психолог в школе: практическое пособие. М.: Юрайт, 2023. 206 с. С. 130-137.
63. Фейдимен Д., Фрейджер Р. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. Изд-е 6, расшир. и доп. М.: Прайм-Еврознак, 2004. 608 с. С.
64. Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия. Новосибирск: Сибирское университетское издание. 2023. 80 с.
65. Фрейд З. Психология бессознательного. СПб.: Питер, 2022. 568 с.
66. Черепанова Е. М. Психологический стресс: помощи себе и ребенку. М.: Академия, 1997. 96 с.
67. Шарапов А. О. Пчелкина Е. П., Шех О. И. Кризисная психология: учебное пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Юрайт, 2023. 538 с.
68. Шашмурина Ю. Ф. Влияние психотравмы на жизненную перспективу личности [Электронный ресурс]// Молодой ученый. 2020. № 10 (300). С. 217-220. URL: [https:// moluch.ru/archive/300/67902/](https://moluch.ru/archive/300/67902/).

69. Энциклопедический психологический словарь-справочник. 1000 понятий, определений, терминов. Учебно-методическое пособие. М.: Харвест, 2021. 864 с.

70. Fisher G., Riedesser P. Lehrbuch der Psychotraumatologie. Munchen: UTB GmbH, 2009, 432 p.

71. Fraisse P. Psychologie du temps [Электронный ресурс]. Paris, Publications universitaires de France, 1967, 2e éd. 327 p. URL: https://play.google.com/store/books/details/Psychologie_du_rythme?id=CT9YDwAAQBAJ&hl=ru.

72. Frank L. K. Time Perspective // Journal of Social Philosophy, 1939. №4. P. 293-312.

73. Melges Fr. T. The Magical Moments of Change: How Psychotherapy TURNS A Fool // WW Norton & Company: New York, 2008.

74. Neugarten B. L. The Meanings of Age: selected papers of Bernice L. Neugarten [Электронный ресурс]. Chicago: The University of Chicago Press, 1996. 446 p. Режим доступа: <https://press.uchicago.edu/ucp/books/book/chicago/M/bo3616629.html>.

75. Nuttin J., Lens W. Future time perspective and motivation: theory and research method [Электронный ресурс]. Leuven: University Press, 1985. 235 с. URL: <http://newisbn.ru/Future-time-perspective-and-motivation-theory-and-research-method-Joseph-Nuttin--with-the-collaboration-of-Willy-Lens/10/daedag>.

76. Spencer Ph. Emotional and Psychological Trauma. Symptoms, Treatment, and Recovery. [Электронный ресурс] On Kindle Scribe, 2015. 24 p. URL: http://www.helpguide.org/mental/emotional_psychological_trauma.htm.

77. Zimbardo P. G. A New Perspective on Psychological Time: Theory, Research and Assessment of Individual Differences in Temporal Perspective [Электронный ресурс] // Mucciarelli G., Brigati R. Psychology of Time. Part 2. Special Issues, Theory & Models. 1998. №3 URL: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-319-07368-2>.