

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 Взаимосвязь жизнестойкости и особенностей переживания утраты личности  
позднего юношеского возраста

Обучающийся

И.А. Базанов

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

канд. психол. наук, Т.А. Бергис

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

Тольятти 2025

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретический анализ проблемы взаимосвязи особенностей переживания утраты и жизнестойкости личности позднего юношеского возраста .....	10
1.1 Понятие и показатели жизнестойкости личности.....	10
1.2 Специфика переживания личности при утрате .....	19
1.3 Показатели жизнестойкости и особенности переживания утраты личности позднего юношеского возраста.....	29
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи особенностей жизнестойкости и переживания утраты личности позднего юношеского возраста.....	39
2.1 Организация и методы исследования взаимосвязи особенностей переживания утраты и жизнестойкости личности позднего юношеского возраста.....	39
2.2 Результаты исследования особенностей переживания утраты в позднем юношеском возрасте .....	42
2.3 Результаты исследования жизнестойкости личности позднего юношеского возраста.....	61
2.4 Результаты взаимосвязи особенностей переживания утраты и жизнестойкости личности позднего юношеского возраста.....	66
2.5 Рекомендации и мероприятия психологического сопровождения личности позднего юношеского возраста при переживании утраты....	74
Заключение.....	80
Список используемой литературы.....	83
Приложение А Социально-психологические характеристики выборки исследования.....	92
Приложение Б Результаты эмпирического исследования.....	94

## Введение

Актуальность исследования. Современный человек на своем жизненном пути переживает самые разные жизненные события, отдельные из которых складываются в субъективный опыт переживания потери и утраты, что является естественным жизненным опытом переживания смерти или расставания с близкими и значимыми людьми. Одновременно с этим личность находится в условиях глобальных, сложных непредсказуемых социальных, экономических и прочих изменений мира и общества. Поэтому человеку особенно нужна психологическая поддержка в сохранении психологического здоровья и психологического благополучия. В современных условиях мы видим сильные риски и социальные факты чрезмерного роста внутренней напряженности в уязвимые периоды становления личности, один из которых связан с периодом поздней юности, является временем профессиональных и личностных эспектаций, и зачастую первого опыта переживания утраты.

Первые утраты и ненормативные кризисные переживания у представителей юношеского возраста из-за недостаточного жизненного опыта в силу начала жизни, личностной неустойчивости и субъективной оценки значимости объекта утраты, может привести не только к снижению удовлетворенности жизни и психологическому благополучию, но и нарушениям психологического здоровья молодых людей 18-23 летнего возраста.

Эти переживания могут носить ненормативный характер, например, осложненного или затяжного переживания утраты, и влиять на личностное и профессиональное развитие человека этого возраста. Все это может приводить как к страданиям и дезадаптации у юношества, так и разочарованию их в жизни, бессилию, депрессии, отчаянию, избеганию социальных контактов и самоизоляции. А ведь жизнедеятельность в юношеском возрасте связана с ключевыми задачами профессионального развития, выбором партнера и созданием семьи, готовностью стать хорошими родителями для своих

будущих детей. А вместо этого негативное состояние может усугубляться, здоровье как психологическое, так и соматическое – ухудшаться, нарушаются жизненные планы и перспектива будущего молодых людей [4, 5].

В этом случае в работе психолога с клиентом основой работы будет являться понимание закономерностей переживания утрат в юношеском возрасте: физическую потерю близкого человека (смерть) или завершение отношений с близким человеком (расставание), как правило человеком противоположного пола.

Для нас до начала планирования психологической помощи будет важно ответить на следующие вопросы. Как именно в позитивном и негативном контекстах влияет на переживание утраты жизнестойкость личности позднего юношеского возраста? Будут ли различаться показатели жизнестойкости и взаимосвязи жизнестойкости и переживания утраты в группе у юношества с опытом переживания утраты и в группе юношества, не имеющего этот опыт в обозначенной возрастной группе? Каковы ресурсы переживания в юношеском возрасте на этапе восстановления при переживании утраты? Как можно скорректировать некоторые особенности переживания утраты, опираясь на жизнестойкость личности в позднем юношеском возрасте?

Таким образом, проведенный анализ исследований проблемы взаимосвязи жизнестойкости и особенностей переживания утраты в позднем юношеском возрасте обнаруживает противоречие, что не смотря на исследования жизнестойкости и разных сторон переживания опыта горевания, недостаточно изучены особенности взаимосвязей жизнестойкости и особенностей переживания утраты личности позднего юношеского возраста. В практике психологической помощи психологу нужно опираться на психологические закономерности опыта переживания утраты во взаимосвязи с показателями жизнестойкости личности, знать и учитывать психологические особенности проявления утраты у респондентов юношеского возраста в характеристиках их актуального психологического состояния и переживания в целом [1, 3].

Исходя из определенного противоречия, проблема исследования заключается в необходимости выявления психологических особенностей взаимосвязей жизнестойкости и особенностей переживания утраты личности в позднем юношеском возрасте.

Объект исследования – жизнестойкость личности.

Предмет исследования – взаимосвязь жизнестойкости и особенностей переживания утраты личности позднего юношеского возраста.

Цель исследования – изучить и выявить психологические особенности переживания утраты у респондентов позднего юношеского возраста во взаимосвязях с их жизнестойкостью.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что:

- у лиц позднего юношеского возраста, переживающих опыт утраты, будут выявлены взаимосвязи жизнестойкости и особенностей переживания утраты, в частности, положительные взаимосвязи между жизнестойкостью и позитивным психологическим состоянием (тонус, устойчивость, эмоциональный тон, удовлетворенность жизнью), посттравматическим ростом, духовными изменениями и повышением ценности жизни;
- психологическое состояние личности позднего юношеского возраста при переживании утраты определяется взаимосвязью с жизнестойкостью, которая выступает ресурсом личности в переживании утраты.

Задачи исследования:

- изучить тезаурус и научные подходы в отечественной и зарубежной научной литературе в теоретическом исследовании понятий жизнестойкость личности и переживание утраты;
- определить и обосновать содержание методов, а также методики эмпирического исследования;
- сформировать выборку исследования, определить группы лиц позднего юношеского возраста, имеющих и не имеющих опыт

переживания утраты и эмпирически исследовать у респондентов в каждой группе особенности переживания утраты (актуальное психологическое состояние и проявления посттравматического роста) и проявление жизнестойкости;

– выявить различия актуального психологического состояния и показателей жизнестойкости у представителей юношества, переживающих и не переживающих опыт утраты;

– провести анализ взаимосвязей показателей жизнестойкости личности и особенностей переживания утраты (актуального психологического состояния и проявлений посттравматического роста) в группах лиц позднего юношеского возраста, имеющего утрату в жизненном анамнезе (n=24) и лиц юношеского возраста, не имеющих утрату в жизненном анамнезе (n=24) и охарактеризовать специфику выявленных взаимосвязей;

– определить рекомендации по результатам исследования.

Теоретико-методологической основой исследования являются:

– деятельностный принцип, разработанный в трудах А.Н. Леонтьева, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна;

– принцип детерминизма С.Л. Рубинштейна о причинной обусловленности явлений психической жизни, в нашем случае – влиянии жизнестойкости на опыт переживания утраты личности позднего юношеского возраста;

– научные подходы к понятию жизнестойкости: экзистенциально-гуманистический подход С. Кобейса, С. Мадди, Р.Т. Бартон; субъективно-деятельностных подход и концепция личностного потенциала Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; теоретические исследования Э.Ф. Зеера, Т.В. Корниловой, Р.В. Овчаровой;

– научные подходы к понятию переживание Л.С. Выготского, Ф.Е. Василюка;

- научные концепции переживания утраты авторов Ф. Е. Василюк, Э. Кюблер-Росс, И.Г. Малкина-Пых, В.Г Ромек, З. Фрейд;
- концепция посттравматического роста М.Ш. Магомед-Эминова;
- современные исследование переживания утраты в юношеском возрасте А.А. Василенко, Е.Н. Ткач, Т.Н. Павлий.

Методы исследования:

- теоретические методы исследования научных источников проблемы: анализ, обобщение, систематизация;
- эмпирические методы исследования: психодиагностические методы (метод опроса (анкетирование), метод тестирования); методы первичного анализа и описания результатов исследования; методы математическо-статистического анализа (сравнительный анализ: непараметрический метод U-критерий Манна-Уитни, корреляционный анализ посредством метода ранговой корреляции rs-Спирмена).

Методики исследования:

- тест жизнестойкости С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой;
- анкета, составленная самостоятельно для выявления анамнеза, связанного с утратой;
- методика определения доминирующего состояния Л.В. Куликова;
- опросник «Профиль кризиса» А.А. Тараса;
- «опросник посттравматического роста (PTGI)», адаптация М.Ш. Магомед-Эминова [2].

Эмпирическая база исследования: исследование проводилось в РФ как онлайн, так и офлайн. Выборку исследования составили 48 респондента позднего юношеского возраста (18-23 года), среди которых 24 человека с жизненным анамнезом переживания утраты, 24 человека – не имеют опыт переживания утраты. Распределение по полу и возрасту в группах было уравнено.

Научная новизна исследования связана с исследованием субъективного опыта переживания утраты (расставание, смерть) во взаимосвязях с жизнестойкостью личности в позднем юношеском возрасте. На основе выявленных результатов разработаны рекомендации психологической помощи.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении научных представлений о феномене утраты и роли жизнестойкости в ее переживании у личности в позднем юношеском возрасте.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанные рекомендации на основе выявленных эмпирическим путем закономерностей переживания утраты личностью позднего юношеского возраста во взаимосвязях с жизнестойкостью, могут применяться практикующими психологами для оказания грамотной и результативной психологической помощи.

Достоверность результатов и обоснованность выводов исследования обусловлены применением методов научного познания; определением теоретических основ и тезауруса; согласно научным принципам, отечественным и зарубежным исследованиям в области психологии; согласованности выбора методов исследования в соответствии с целью и задачами исследования; репрезентативностью выборки исследования; применением методов математико-статистического анализа.

Личное участие автора заключалось в отборе и систематизации теоретического материала, проведении обработки результатов эмпирического исследования, изложении результатов исследования, в том числе на выездных практических семинарах Московского гештальт института и в научной публикации.

Апробация результатов исследования проходила на научно-практических семинарах Московского гештальт института в гештальт сообществе г. о. Тольятти.

Положения, выносимые на защиту:



- психологические особенности переживания утраты в позднем юношеском возрасте определяют наиболее интенсивное эмоциональное проявление в структуре переживания в сравнении с показателями поведенческого, функционального и когнитивного компонентов переживания утраты;
- благоприятный прогноз переживания утраты в позднем юношеском возрасте определяется прямыми связями жизнестойкости как потенциала переживания утраты и всех показателей переживания утраты, а также показателей посттравматического роста.

Структура и объем магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, 19 таблиц, 4 рисунков, содержит список используемой литературы (71 источник) и 2 приложения. Текст основной работы без списка литературы изложен на 82 страницах.

# **Глава 1 Теоретический анализ проблемы взаимосвязи особенностей переживания утраты и жизнестойкости личности позднего юношеского возраста**

## **1.1 Понятие и показатели жизнестойкости личности**

Психологические исследования проблемы жизнестойкости являются наиболее актуальными и востребованными в науке в связи с сохранением психологического здоровья человека, обеспечением психологического благополучия и достаточного уровня социально-психологической адаптации в сложных, постоянно изменяющихся напряженных условиях мироустройства и жизни современной личности.

Впервые в психологии понятие жизнестойкости (Hardiness) личности возникло в гуманистически-ориентированных зарубежных подходах, датированных концом 70-ых годов прошлого века, и связаны с учеными Сьюзен Кобейса и Сальвадор Мадди.

С. Кобейса рассматривала жизнестойкость как основу для противостояния трудностям, как совокупность качеств продуктивных и здоровых руководителей, успешно противостоящих стрессовым воздействиям, как способности трансформировать негативные последствия стресса в новые возможности личности [27, 41].

Содержание понятия «жизнестойкость» было определено С. Мадди, который рассматривал его как «систему представлений о себе, о мире и об отношениях с миром» [цит. по 41, с. 61]

С. Мадди предложил когнитивно-поведенческое описание этого явления через компоненты убежденности: вовлеченность, контроль и принятие риска. Развивая идеи С. Мадди, наиболее точное и емкое понимание жизнестойкости предложено Р.Т. Бартоном: «жизнестойкость – обобщенный способ функционирования личности, который включает в себя вовлеченность (убеждение, что жизнь интересна и достойна), контроль (убеждение, что

можно контролировать и влиять на результаты), и принятие риска (исследующий подход к жизни)» [цит. по 27, с. 224].

Дополняя понимание триединства структурных и равноправных компонентов жизнестойкости, можно утверждать следующее.

Вовлеченность представляет собой способность личности увлечь себя и получить наибольшее удовольствие от жизнедеятельности и погруженности в любые виды активности и деятельности, которыми она занимается, а противоположным переживанием недостаточной вовлеченности является ощущение, характеризующееся состояниями, что «жизнь проходит мимо» и восприятием себя «вне событий и впечатлений жизни».

Контроль связан с убежденностью, что усилия и борьба с жизненными испытаниями самой личности, независимо от ее результатов важна и самоценна сама по себе как процесс, а не само достижение результата и успеха в этом противостоянии. Важен сам жизненный опыт личности. Противоположное качество вне выраженного контроля личности – это беспомощность, бессилие и нежелание преодолевать жизненные трудности.

Принятие риска определяет, что любой опыт как положительный, так и негативный – это знания и умения, которые приходят вместе с новым разным опытом личности в преодолении стрессовых ситуаций, готовность выбирать неожиданные решения, новые возможности, раскрывать для себя новые возможности, рисковать, добиваться и противостоять трудностям жизни в противовес комфорту, стагнации и относительной безопасности, которые психологически обесценивают и обедняют жизненный опыт и саму жизнь личности.

Развивая свой подход к исследованию жизнестойкости на современном этапе научных представлений, Р.Т. Бартон с соавторами определил жизнестойкость как способность и наличие совокупности эмоциональных, поведенческих и когнитивных особенностей жизнестойкости, обеспечивающих поддержание здорового и адаптивного состояния личности «в беспокойные времена» или в сложных ситуациях жизни.

Сальвадор Мадди дополнил представления жизнестойкости, отмечая то, что что жизнестойкая личность помимо обозначенных особенностей, проявляет готовность к сотрудничеству с людьми, а продолжатель его идей в разработке конструкта жизнестойкости – З. Мунд заявил о необходимости дополнения содержательно-структурной модели жизнестойкости конструктом «сотрудничество». Однако, этот конструкт не был внесен в систему измерений жизнестойкости.

Отечественный исследователь Р.В. Овчарова находит предпосылки появления и становления дефиниции «жизнестойкость», ее теоретических и методологических основ в плоскости таких философских и психологических подходов в науке [41], как:

- психология смысла С. Кьеркергора, Р. Мэй, В. Франкла, Э. Фромма;
- теория мужества и экзистенциальной отваги П. Тиллиха;
- теория самодетерминации Э. Деси, Р. Райана;
- концепция самоэффективности А. Бандура;
- концепция диспозиционного оптимизма М. Шейер, Ч. Карвер, Т.О. Гордеева, И.А. Джидарьян;
- концепция личностного потенциала Д.А. Леонтьев, К.Н. Осин, Е.И. Рассказова, Л.А. Александрова;
- концепция жизнеспособности А.В. Махнач, Е.А. Рыльской;
- концепция салютогенеза А. Антоновски.

Таким образом, анализируя вклад ученых в психологию жизнестойкости личности, Р.В. Овчарова утверждает, что, зародившись у ученых экзистенциального направления, теоретически-методологические основы изучения жизнестойкости сместились в более широкую область научных знаний: от экзистенциально-феноменологического, бихевиорального до субъектно-деятельностного подхода [41].

Представителями последнего в отечественных исследованиях стали авторы, внесшие существенный вклад в направление отечественных исследований жизнестойкости: Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова.

Понимание жизнестойкости этими авторами рассматривается как «мера способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности» [29].

Т.В. Корнилова систематизировала в своем теоретическом обзоре основные эмпирические направления и результаты мировых зарубежных исследований жизнестойкости последних лет (2016-2020) [27].

Некоторые из них особенно актуальны для исследования проблемы, определенной темой нашей работы. Так, иранский исследователь А. Azarian с коллегами определил закономерности взаимосвязей жизнестойкости и эмоциональных состояний депрессии, тревожности, гнева у женщин в период юности и молодости, и в результате была выявлена обратная зависимость между жизнестойкостью и этими показателями. Канадские ученые С.М. Kowalski, J.A. Schermer доказали закономерности и выявили отрицательные связи жизнестойкости и негативных состояний: беспокойство, руминация, тревожность, невротизм и прямые взаимосвязи способностей совладания со стрессом и показателями здоровья среди студентов. Я.Г. Запека доказала связь жизнестойкости и самоофективности студентов на украинской выборке исследования в условиях социально-экономического кризиса.

Интересным является современное исследование основоположника идей жизнестойкости С. Мадди, который эмпирически установил отрицательную взаимосвязь жизнестойкости и азартного поведения, которое можно рассматривать как вариант девиантной стратегии избегания при решении проблем.

В 2020 году в период пандемии исследователи установили, что высокий уровень жизнестойкости является фактором, снижающим риски суицидального поведения личности в разных ситуациях, в том числе при переживании утраты. Поэтому при целенаправленном воздействии и восстановлении ресурсов жизнестойкости возможно снизить вероятность суицидальных реакций и негативных переживаний как последствий утраты.

Ряд европейских зарубежных исследований были посвящены исследованию психологических механизмов, лежащих в основе понимания связи жизнестойкости и симптомов посттравматического стресса. Отмечается, что они остаются до конца неизученными, однако, было определено, что научное объяснение таких механизмов нужно рассматривать в аспекте того, что жизнестойкость является мощным препятствием возникновения стратегий избегания, который как известно является одним из симптомокомплексов не нормативного переживания утраты и ПТСР [68, 70, 71].

Китайские ученые исследовали важный признак выраженной жизнестойкости – мотивации достижения в снижении вероятности возникновения депрессии. Направленность на дело и результат придает личности ощущения психологической устойчивости [69].

Т.В. Корнилова, рассматривая динамику формирования жизнестойкости личности, утверждает, то, что «жизнестойкость – интегральная способность личности, формирующаяся в раннем возрасте и достаточно стабильная с течением времени, хотя и поддается изменению и развитию в определенных условиях» [27, с. 228].

Один из продуктивных авторов отечественной психологии в области жизнестойкости личности, Е.А. Митрофанова, определяет наряду с когнитивным (убеждения, установки), следующие компоненты жизнестойкости:

- когнитивный: установки вовлеченности в жизненные события;
- аффективный: чувства уверенности в своих силах, оптимизма, самости;
- регулятивный: управление процессам собственной жизни, контроль за действиями, самостоятельность, автономность [36, с.3-5].

М.В. Логинова, проводя эмпирическое исследование в студенческой среде, включила в модель жизнестойкости множество личностных свойств, среди которых такие переменные, как экстраверсия, интернальность,

активность, искренность, способы совладания, ответственность, самостоятельность [41].

Анализируя методологическую сущность понятия жизнестойкость, Р.В. Овчарова определяет общие характеристики, которые отмечают все авторы, работающие в научном поле исследования этого феномена: «жизнестойкость понимается как способность трансформации стрессогенных обстоятельств, тревоги и жизненного опыта, выбора будущего и обретение смысла» [41, с. 59].

Э.Ф. Зеер в своем теоретическом исследовании проблемы жизнестойкости и жизнеспособности личности, определил содержание жизнестойкости как качество человека, которое обнаруживается в трудных ситуациях, требующих мобилизации жизненных сил, личностных ресурсов для преодоления неблагоприятных обстоятельств жизни: «жизнестойкость – интегративная способность сохранения человеком своей целостности и индивидуальности, обеспечивающее динамическое удержание жизни в постоянном сопряжении с требованиями социального бытия и человеческого предназначения» [20, с. 70].

Рассматривая роль жизнестойкости при совладании со стрессогенными ситуациями, в том числе утратой, Р.В. Овчарова полагает, что «жизнестойкость составляет ядро системы, которая смягчает последствия трудных жизненных обстоятельств и помогает сохранить здоровье» [41, с. 59]; «Жизнестойкость – единство установок на вовлеченность, влияние и вызов». [41, с. 61].

Далее Р.В. Овчарова объясняет психологический механизм положительного влияния жизнестойкости, который заключается в переориентации сознания, осмыслении причин и путей активного преодоления: «переориентация действий связана с реализацией плана, который позволяет включить стрессогенные обстоятельства в более общий жизненный контекст» [41, с. 61].

Объяснение психологического механизма жизнестойкости было определено и самим С. Мадди, и положено в основу измерения жизнестойкости, который утверждал о таких его особенностях воздействия на личность, как:

- оценка снижения стрессового характера изменений;
- создание мотивации к трансформационному совладанию;
- усиление иммунной системы;
- усиление ответственности относительно практик здоровья;
- получение социальной поддержки при переживании сложных ситуаций [29].

Эмпирические исследования С. Мадди и современных отечественных исследователей показывают разные результаты в установлении различий жизнестойкости по полу и возрасту. Так С. Мадди утверждает, что таких различий обнаружено не было [41, с. 61], тогда как отечественные исследователи Г.А. Большакова, Л.В. Лежнина выявили различия в сторону более высоких показателей жизнестойкости у людей пожилого возраста в сравнении с людьми юношеского возраста, что было объяснено жизненным опытом, преобладающим у людей в пожилом возрасте [7].

Очевидно для всех исследователей жизнестойкости, что это явление не является врожденным, а формируется в процессе социализации и социально-психологической адаптации, начиная с взаимодействия в родительской семье [29]. Доказательный характер тренингов жизнестойкости способствует целенаправленному формированию жизнестойкости и оптимизации удовлетворенности деятельностью (работой), снижению выраженности депрессии, тревожности, психического напряжения [20, 29].

Авторы адаптации психологического инструмента диагностики жизнестойкости – Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова, а позже – Е.Н. Осин, начиная с 2002 года предлагают разные варианты русскоязычного теста



жизнестойкости, что дало начало эмпирическим исследованиям жизнестойкости в российской науке [29].

Так, Е.И. Рассказовой были выявлены отрицательные взаимосвязи жизнестойкости и депрессивности, а также обратные связи жизнестойкости и симптомов посттравматического стрессового расстройства [29].

Э.Ф. Зеер определил высокую актуальность исследования жизнестойкости в современном обществе. Автор рассматривает проявления жизнестойкости на разных стадиях возрастного развития и становления личности, начиная с дошкольного, и заканчивая пожилым возрастом и старостью. Он выявил и описал предикторы жизнестойкости: индивидуальные, психофизиологические, социально-психологические качества, жизненный опыт, социально-психологическая направленность [20, с. 71-72].

Е.М. Кравцова доказала детерминирующее влияние жизнестойкости на мотивационный выбор в юношеском возрасте в выборе стратегии достижения успеха. Юноши проявляют высокую автономность в выборе жизненного пути, несут ответственность за личностное и профессиональное самоопределение. Однако, в силу отсутствия достаточного жизненного опыта могут испытывать «страх перед неудачей и трудностями», «не уверены в правильности своих действий», не всегда «способны адекватно анализировать ситуацию» и выбирают крайние варианты риска (наименьший или наибольший) [28, с. 221].

Но некоторые противоречия наблюдаются в понимании формирования основ более высокой жизнестойкости и жизнеспособности. Кризисные психологи считают детский опыт переживания негативных стрессовых и кризисных ситуаций крайне негативным для личности ребенка, психотравмирующим, определяющим формирование ранних детских психотравм и дезадаптивных схем в отношении к миру, влияющим на последующую жизнь. Поэтому, крайне неблагоприятным для периода детства и взрослой личности в будущем. Тогда как С. Мадди указывает на положительное влияние негативного детского опыта при формировании жизнестойкости стрессовых событий разного уровня, в том числе

психотравматического, например, развода родителей, тяжелой болезни ребенка [41, 44].

Тем не менее, все исследователи соглашаются и утверждают вслед за С. Мадди то, что «развитие жизнестойкости зависит от отношений родителей с ребенком, для вовлеченности «...важны принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей», для контроля – «поддержка инициативы ребенка, стремления справляться с трудностями на грани возможностей», для принятия риска – «богатство впечатлений, разнообразие, изменчивость, неоднородность среды» [29, с. 6].

Современное исследование О.И. Егоровой и О.И. Ефимовой определили проблему жизнестойкости в контексте семейных отношений (2019), авторы рассматривают жизнестойкость как «антисуицидальный потенциал личности» [16, с. 55] и, опираясь на исследование Г. Крайга, выделяют характеристики «жизнестойкого» ребенка: высокую адаптивность, уверенность в себе, независимость, стремление к достижениям, ограниченность контактов [16, с. 57-58].

Е.В. Овчарова и А.В. Полина актуализировали проблему жизнестойкости подростков в трудных жизненных ситуациях и соотнесли жизнестойкость и доверие, объединив их в потенциал внутриличностных ресурсов при построении и выборе стратегии жизненного пути. Эмпирические результаты исследования авторов неоднозначны: доверие к себе имеет положительные корреляции с жизнестойкостью и ее компонентами, с одной стороны, а доверие к другим – отрицательные корреляционные связи с жизнестойкостью [40].

Ю.Б. Григорьева выявила эмпирическим путем, что жизнестойкость может рассматриваться в качестве механизма эмоционального благополучия личности [14].

Таким образом, жизнестойкость – одно из востребованных направлений современных исследований по всему миру, которое постоянно обогащается

новыми результатами и доказанными фактами эмпирических исследований. Жизнестойкость личности, несомненно, способствует сохранению основ здоровой личности, обеспечивает психологическое благополучие, связано со многими положительными адаптивными качествами личности: самоэффективностью, настойчивостью, уверенностью и другими и является фактором устойчивости к развитию разных дистрессовых состояний, в том числе негативных вариантов переживания утраты.

## **1.2 Специфика переживания личности при утрате**

В этом разделе мы рассмотрим основные понятия психологии утраты: особенности, виды утраты, стадии переживания утраты и условия, улучшающие состояние человека при переживании утраты.

На сегодняшний день многие авторы замечают, что если в практике помощи человеку в состоянии утраты накоплен большой опыт, то, что касается теории психологии утраты, то до сих пор нет определенной однозначной теории психологии утраты. Разные авторы по-разному определяют понятие и теоретические основы психологии утраты и горевания.

В работе психолог может выявить переживание человеком состояния переживания утраты. Федор Ефимович Василюк в своей монографии «Психология переживания» определяет типы критических ситуаций как фрустрационные, конфликтные, стрессовые и критические, именно к критическим ситуациям можно отнести утрату [10, с. 6].

В.Г. Ромек с соавторами относят переживание утраты к определенному типу кризисов и рассматривают утрату как определенный тип кризисных ситуаций и кризисных состояний: кризис лишения или утраты [53, с. 23]. Исследователи в этой области, определяя кризисное состояние в общем, считают, что оно отличается острым проявлением целого комплекса эмоций. А также тем, что эти острые переживания вносят изменения в естественный ход жизнедеятельности человека, влияя на физические, когнитивные и

поведенческие характеристики, затрудняя выполнение своих жизненных и профессиональных обязанностей, тем самым оказывают влияние на деятельность и целенаправленное поведение личности.

Переживание утраты связано с психическим напряжением, направленным на принятие факта утраты, с одной стороны, и, совладанием с изменившимися, новыми условиями жизнедеятельности для человека в ситуации утраты, с другой стороны.

В процессе переживания острой кризисной ситуации, сталкиваясь с эмоционально-сложным опытом переживания утраты, человек может следовать адаптивному поведению и преодолевать нормативно период совладания с утратой. У ряда таких лиц может наблюдаться личностный рост в достижении психологической зрелости личности. А у части переживающих утрату в силу недостаточного жизненного опыта, значимости и невосполнимости роли того человека, с которым связана утрата, юношеского максимализма и индивидуально-психологических особенностей в целом, может приводить не только к затруднению и осложненному переживанию утраты, но и нарушениям в психологическом здоровье [15, 19].

В.Г. Ромек отмечает особенности процесса переживания утраты: «реакция на утрату особенно тяжела, когда отношения с утраченным человеком были сложными и амбивалентными, и ничего уже не исправить. Но даже если это событие естественно и закономерно, оно заставляет страдать и горевать об умершем, по-другому увидеть свою собственную жизнь и изменить систему ценностей» [53, с. 24].

Переживание утраты могут быть также связаны не только с физическим уходом из жизни, смертью значимого человека, но и ситуации утраты отношений с людьми, среди которых для лиц юношеского возраста наиболее эмоционально-значимыми являются расставание с любимым человеком вследствие завершения отношений по инициативе партнера, например, измены, переезда в другой город и регион, другие ситуации вынужденного расставания.

Эмоции и чувства человека в переживании утраты объединяет несколько интенсивных по своей природе эмоций, среди которых на первый план выходят тревога как базовое переживание, беспомощность и скорбь. Часто в процессе острого периода сложных эмоций, сопровождающих переживание человеком горя, помимо растерянности, беспомощности, глубокой печали в качестве стенической эмоции может возникать злость, гнев и даже ярость. Эти эмоции необходимо замечать, помогать их проживать без ущерба для окружающих и самого горящего.

Так, как в зависимости от своей интенсивности и адресности, эти сильные эмоции могут иметь, с одной стороны, положительное значение для человека, способствовать положительным изменениям во внутренней работе горя и появлении физических и психологических сил для преодоления негативных последствий факта утраты, более активного поведения и определять возможности для новой деятельности. А с другой стороны, при накоплении аффекта, приводит к крайне негативным последствиям, в таких проявлениях как месть, разрушительный гнев, необдуманное желание поневоле или целенаправленно принести вред другим людям.

Авторы говорят об утрате как комплексном явлении эмоциональных, когнитивных и поведенческих симптомов, формирующих симптомокомплекс переживания утраты [10], несмотря на ведущий характер эмоциональных реакций человека в утрате [8, 9, 11].

Конечно, эмоциональные особенности переживания горя после факта утраты в первую очередь формируют эмоциональную составляющую переживания.

Но также непосредственно можно наблюдать когнитивные особенности восприятия, когда переживающий может ощущать «присутствие» умершего человека, «слышать» обращенные от него слова, не верить в факт утраты ушедшего, отрицать трагическое событие утраты непосредственно в первое время после факта утраты. Затем после некоторого времени могут складываться искаженные типы и схемы мышления, связанные с

беспомощностью, катастрофизацией всей жизни и негативным восприятием своей настоящей и будущей жизни.

Среди поведенческих признаков комплекса горя помимо изменения физического здоровья: потери аппетита, нарушения сна, физической пассивности и потери жизненных сил, одновременно проявляются фиксация в поведении на действиях, связанных с умершим (постоянное посещение памятного места), увеличение социальной дистанции и снижения числа контактов с другими людьми, уход в бездеятельность или трудоголизм в стремлении заместить переживания постоянным отвлечением на профессиональные действия, потеря интереса к делам, которые были привлекательны на предыдущем отрезке жизни.

В случае утраты все ученые и практики утверждают о горе как работе переживания, связанного с сильной фрустрацией чувства близости, общности, любви и привязанности к ушедшему близкому человеку из жизни переживающего утрату. Это переживание имеет несколько стадий, а значит характеризуется, независимо от того, физическую (смерть) или психологическую утрату (вынужденное расставание) переживает человек, такими принципами, как:

- стадийность;
- цикличность;
- нормативность – ненормативность;
- закономерность;
- индивидуальность или феноменологичность [17, 22].

Элизабет Кюблер-Росс (1969) определила закономерные процессы переживания утраты у многих людей, определив известную среди ученых и активно применяемую практиками-психологами модель утраты, которая от момента факта утраты до полного восстановления включает пять стадий: стадия отрицания, стадия гнева, стадия сделки, стадия депрессии (печали) и стадия принятие [53].

И если сама автор этой модели определила изначально поступательный характер перехода одной стадии на другую, то большинство современных авторов психологии утраты определяют принцип цикличности как многократные возвращения, пусть и с каждым разом все более кратковременные, к предыдущим стадиям переживания по мере приближения человека к своему полному восстановлению и принятию утраты, встраиванию в свою историю жизненных событий этого факта.

В зависимости от многих причин: как индивидуально-психологических, так и биографических, межличностных и социальных, каждый человек в картине переживания утраты демонстрирует свое неповторимое своеобразие эмоциональных, когнитивных и поведенческих проявлений.

Однако, говоря о закономерных проявлениях на стадиях переживания утраты, можно в целом определить тот круг психологически обусловленных задач, который позволяет горюющему условно нормативно справляться с утратой, переходя к следующей стадии на пути своего полного восстановления и интеграции собственной личности.

Среди стадий, которые подробно определены в работах ученых отечественной психологии можно выявить:

- первую стадию – стадию шока, отрицания;
- вторую стадию – стадию злости с несогласием и стремлением «вернуть» ушедшего из жизни или из отношений человека;
- третью стадию – острого горя;
- четвертую стадию – восстановления;
- пятую стадию завершения работы [49, 51, 55].

Остановимся на психологическом содержании каждой из этих стадий подробнее.

С началом известия об утрате на первой стадии у человека включаются сильные психологические защиты для подготовки психики к негативной ситуации, что характеризует такие реакции как отрицание, уход от признания факта ситуации, искажение реальности. На первый план выходит изменение

физического самочувствия, например, заторможенность, потеря аппетита, слабость, сверхсонливость или потеря способности к полноценному сну, реактивность и не целенаправленность поведения. Постепенно психика отходит от шока и открывается самому произошедшему факту.

Далее происходит переход от отрицания и оглушенности к реакции злости как эмоции в ответ на понимание и сильную фрустрацию утраты близкого. Человек испытывает несогласие к «несправедливости» происходящего, разлучившего его со значимым человеком, пытается найти истинного или мнимого виновника события, несмотря на невозможность утраты ищет справедливости. Некоторые из авторов (Томкинс) утверждают о том, что эта стеничная эмоция носит «положительный» характер, позволяет мобилизоваться, приобрести силы для активной жизнедеятельности, так и снизить остроту аффективных переживаний скорби и глубокой печали.

Самые интенсивные переживания происходят на третьей острой стадии утраты, реакции которой могут происходить, согласно цикличности, уже одновременно с двумя предыдущими и длиться до полутора месяцев с начала события, связанного с утратой. На этой стадии переплетены все проявления страданий: физические, эмоциональные, когнитивные, поведенческие в переживании горя, связанные с сильнейшим эмоциональным потрясением и эмоциями психологической боли: отчаяния, беспомощности, скорби, опустошения. Все они связаны с образом умершего человека, вся жизнедеятельность человека психологически сосредоточена вокруг ушедшего из жизни горюющего.

Человек может испытывать трудности с концентрацией внимания, выполнением служебных и профессиональных обязанностей, физическое самочувствие отличается негативными реакциями всех систем организма, в первую очередь вегетативными. Острая стадия горя является ключевой не только с точки зрения влияния ее на здоровье человека, но и на дальнейшую способность процесса восстановления после утраты. Непрожитые, вытесненные эмоции и чувства могут создавать так называемый



эмоциональный контейнер, могут быть причиной того, что утрата как переживание может перейти в ненормативный процесс хронического, задержанного, избегаемого горя.

Стадию острого горя считают критической в отношении прогноза дальнейшего переживания горя и восстановления человека. Человек постепенно «уходит» от образа и воспоминаний об умершем и с болью переживает действительное отдаление от умершего близкого. Разрыв психологической связи с умершим и создание образа памяти, образа прошлого и связи с ним является основным содержанием «работы горя» в этот период.

После острой стадии, периодически возвращаясь на предыдущие стадии, горящий человек начинает процесс восстановления, который сопровождается разными периодами. В один период можно видеть положительные изменения самочувствия, поведения, общения с другими людьми. Восстанавливается способность к продуктивности в профессиональной сфере. Но затем эти периоды могут часто прерываться негативным возвращением к переживаниям утраты на предыдущих стадиях.

С течением времени «положительные» периоды носят более продолжительный характер, а интенсивность и длительность «острых, негативных» периодов уменьшается, тем самым происходит постепенное восстановление. Ряд исследователей отмечают некоторые негативные изменения на стадии восстановления, связанные со снижением иммунитета горящего, частыми заболеваниями, психосоматическими реакциями, возникновением признаков эмоциогенной депрессии и апатии вследствие психологического истощения. Однако, можно заметить, что эти состояния человека с течением времени скорее напоминают отдельные проявления и реакции, таким образом человек постепенно переходит к завершению переживания утраты [58, 61, 62, 63].

Как утверждают психологи и исследователи в области психологии утраты, на завершающей стадии у человека снижаются болезненные реакции. В противовес душевной боли возникают эмоции светлой печали, принятия

факта утраты, психологического прощания с ушедшем из жизни человеком. Мысли и воспоминания о прошлом начинают занимать меньшее время, человек с благодарностью к прошлому создает в своей памяти образ близкого человека, переоценивает его значение в своей жизни.

И вместе с тем, у завершающего процесс горевания человека формируется перспектива будущей жизни, появляются планы на будущее, становится лучше осмысленность актуального периода жизни, появляются обновленные смысло-жизненные ориентации [25, 30, 31, 33].

Таким образом, интегрируя психологически опыт горевания, появляется открытость новому жизненному опыту, восстанавливаются жизненные связи и интересы, человек интегрирует прошлый и настоящий жизненный опыт, проявляет готовность не только к актуальным взаимоотношениям, но и готовность строить новые отношения с окружающими людьми [35].

Кратко остановимся на особенностях и ключевых проявлениях отклонений и нарушений в переживании утраты, которые могут усилить роль психологической помощи в работе психолога [46, 57].

Как было отмечено, ключевой стадией переживания утраты является стадия острого горя. Но даже в этом случае психологу важно прежде всего информировать как горюющего, так его родных, близких и друзей о том, что именно происходит с горюющим, и каким образом лучше всего быть поддержкой для переживающего в этот период.

Способность к нормативному переживанию утраты статистически выявлена у подавляющего большинства людей. Однако в психологической литературе В.Г. Ромеком отмечены отдельные симптомы нормативного и ненормативного переживания утраты [53].

Внимание к ненормативным признакам в жалобах и при запросе на психологическую помощь может вовремя выявлять мишени психологического воздействия, при необходимости привлекая медицинских специалистов.

Но вместе с тем, важно понимать, что в психологии утраты

определяются следующие формы горя:

- нормальное,
- патологическое,
- хроническое горе (характеризуется длительным застреванием во 2-й стадии),
- задержанное горе (вернувшееся через некоторое время),
- неожиданное горе,
- конфликтное горе,
- избегаемое горе,
- замаскированное горе [53].

Современные авторы к типам горя относят нормальное и осложненное, наряду с перечисленными рассматривают бесправное горе [12].

При появлении признаков осложненного горя необходима помощь психолога.

Скорбь как состояние переживания утраты рассматривалось в работах З. Фрейда, который определил, что фиксация с помощью механизмов невротической защиты останавливает или окладывает на долгое время работу скорби, тем самым оказывая негативное влияние на психологическое здоровье человека.

Если говорить о психологическом прогнозе переживания горя, то в определенных пределах тип и острота реакции горя могут быть прогнозированы. Психологу важно оценить риски ненормативного паталогического переживания горя и влияние этого переживания на психологическое здоровье человека.

Рассматривая психотравму и утрату как деструкцию в жизни личности, М.Ш. Магомед-Эминов, отмечает основные характеристики, среди которых:

- деструктивное событие и переживание страданий с ним связанных;
- процесс приспособления и нейтрализации действия на человека психотравмы, стремление или принять ситуацию, или сформировать новую позицию по отношению к ее существованию в жизни;

– травматический рост как происходящие в процессе приспособления к психотравме положительные изменения самой личности, ее новый уровень развития и саморазвития [32].

Среди видов психологических травм по частоте влияния психотравмирующего опыта можно выделить психогенные травмы, относящиеся к личному опыту человека, среди которых на первый план выходят переживание утраты в ситуации смерти близкого человека или переживание утраты отношений, например, в ситуации расставания [59]. При переживании опыта утраты после смерти или завершения отношений с близким человеком определяются нормативные и ненормативные (паталогические) признаки процесса горевания. Авторами выявлены цикличность и последовательность как принципы закономерностей стадий переживания утраты (шок, стадия поиска, стадия острого горя, стадия восстановления, завершающая стадия), а в качестве завершения психологической работы горя определяются признаки восстановления личности, обретение целостности, интеграция психотравматического опыта, формирование положительной картины мира и определение дальнейшей жизненной перспективы жизненного пути личности [13, 34, 53].

Психолог, помимо информирования об особенностях процесса горевания, призван помочь интегрировать психологические травматические переживания в опыт человека, восстановить привычный ход жизнедеятельности и поддерживать психологическое здоровье в целом [38].

Задача психологической помощи также может быть определена в русле консультирования, экзистенциальной психологии и логотерапии над повышением осознанности и осмысленности жизни клиента, определением незавершенных и сложных переживаний и состояний клиента и их влияния на психологическое здоровье человека в восстановлении способности к продуктивной творческой деятельности. В направлении сохранения и развития межличностных и семейных отношений, развития духовности и формирования позитивной перспективы будущего [37, 39]. А также в

понимании роли совладающего с переживаниями поведения и стрессоустойчивостью к неблагоприятным жизненным событиям. Как утверждал Ф.Е. Василюк, незавершенность работы горя и утраты сохраняется в памяти и стремлении помнить, образе ушедшего, но она не в коей мере не должна разрушить основы физического и психологического здоровья человека.

### **1.3 Показатели жизнестойкости и особенности переживания утраты личности позднего юношеского возраста**

Современный человек на своем жизненном пути переживает самые разные жизненные события, отдельные из которых складываются в субъективный опыт переживания потери и утраты, что является естественным жизненным опытом переживания смерти или расставания с близкими и значимыми людьми.

Первый, драматичный по своему воздействию на психику, опыт переживания утраты зачастую приходится на первую половину жизни личности, и наиболее трудно может переживаться в юношеском возрасте. Это сопряжено с тем, что, переживание утраты, по своей сути является личностно-значимым, интенсивным, осознанным переживанием последствий утраты, сопровождается временной потерей опоры и первоначальной неготовностью личностных ресурсов в совладании с последствиями утраты.

Анализируя в психологических исследованиях особенности переживания утраты в юношеском возрасте, можно отметить недостаточное число как теоретических, так и эмпирических исследований содержания этого человеческого опыта. В большей части исследований авторов можно найти эмпирические результаты, посвященные детству и периодам взрослости, проявлениям жизнестойкости в стрессовых и трудных жизненных ситуациях [43, 45, 47].

Современные исследователи О.В. Кобзева и М.Н. Шагалина считают юношеский возраст одним из самых сложных и противоречивых, что обусловлено целым комплексом происходящих изменений в процессе формирования психологических новообразований возраста, и психологической неустойчивостью юношества, множеством задач достижения психологической зрелости, а адаптационные ресурсы – развитыми недостаточно [26]. Авторы выделяют роль жизнестойкости личности юношества как основу «жизненной программы, которая будет реализовываться в течение всей жизни» [26, с.49].

Э.Ф. Зеер выделил понятие «самосохранение» как способность личности к гармонизации и выстраиванию баланса внутреннего мира и условий жизнедеятельности в поддержании оптимальной жизнестойкости. Ученый проанализировал значение и особенности развития жизнестойкости в период юности. Автор связывает поздний юношеский возраст с началом самостоятельной жизни, определяет изменения этого периода как глобальные и существенные в направлениях социально-экономической независимости, получении профессионального образования, возникновении сексуально-партнерских взаимоотношений. Однако, современное юношество не склонно вступать в брачно-семейные отношения и становится родителями. Э.Ф. Зеер указывает, что проверка и развитие жизнестойкости юношества активно обуславливается такими нормативными кризисами личности, как кризисы социальных и профессиональных экспектаций, когда остро переживаются несоответствия социальных и профессиональных ожиданий и реальных условий [20].

В качестве ресурсов личности, обеспечивающих совладание с этим кризисом, определяется жизнестойкость и оптимистическое мировоззрение в отношении к самому себе и происходящему: позитивный настрой и адекватная самооценка. Позитивное отношение облегчает переживание всех этих противоречий.

Противоположным явлением недостаточной жизнестойкости и жизнеспособности может быть развитие личностной беспомощности, неуверенности в будущем и неудовлетворенности собой. В этом случае, по мнению Э.Ф. Зеера, наступает кризис бесперспективности и безысходности: «периодически возникающие неудачи в социально-бытовой сфере, возможное отсутствие перспектив профессионального роста, противоречия во взаимоотношениях с коллегами, отсутствие желаемых достижений порождают неудовлетворенность своей жизнью, социальным окружением и приводят к развитию личностной беспомощности – приверженности к апатии, депрессии, тревожности, пессимизму, неуверенности в своей деятельности, нерешительности и утрате перспектив будущего» [20, с. 74].

Поэтому недостаточный уровень жизнестойкости может не только влиять негативно на закономерные возрастные задачи развития личности позднего юношества, но и усугублять проживание личностью юношеского возраста ненормативных кризисов в ситуации утраты, и приводить в паталогическому типу переживания горя, затягивать и отягощать его, влиять на дезадаптацию во всех сферах жизнедеятельности.

М.А. Одинцова, Д.В. Лубовский, Е.И. Кузьмина исследовали психологические ресурсы личности при переживании разных жизненных ситуаций как вызовы. Были выявлены семь вызовов разной степени сложности, а глобальный вызов в ситуации утраты рассматривается исследователями как жизненная ситуация высокой сложности [42]. Психологическими ресурсами в этой ситуации являются жизнестойкость, эмоциональные переживания, самоактивация и стили совладания [42].

А.А. Василенко, Е.Н. Ткач, Т.Н. Павлий утверждают о том, что именно в юношеском возрасте расставание и разрыв отношений по своему воздействию идентичны смерти близкого человека, воспринимаются и переживаются как «не переживаемая утрата». Ученые исследовали феноменологические особенности, субъективное переживание утраты расставания при юношеской любви. А.А. Василенко, Е.Н. Ткач, Т.Н. Павлий

сделали вывод о том, что психологические ресурсы совладающего продуктивного переживания расставания связаны с автономностью психологического пространства личности, которое выступает ограждающим фактором усугубляющих переживание одиночества и фрустрации потребности в любви и принятии, причиненными партнером [9].

Опираясь на положения о переживании Л.С. Выготского и Ф.Е. Василюка, научная группа А.А. Василенко с соавторами характеризует психологический механизм переживания утраты следующим образом. Он состоит в том, что «если внешние действия личности не могут изменить положение, в котором она оказалась, то наступает внутренняя работа переживания по обретению нового смысла – этап переоценки ценностей, перестраивание стратегии поведения» [9, с. 98].

Эту динамику М.Ш. Магомед-Эминов называл «посттравматическим ростом личности», вслед за зарубежными исследователями Р. Тедеш и Л. Калхоуном [32]. Анализируя показатели личностного посттравматического роста, можно заметить их связь с понятием жизнестойкости. Например, признак посттравматического роста «сила личности» по содержанию сопряжен с показателем контроля жизнестойкости, а шкалы «духовные изменения» и «повышение ценности жизни» связаны как изменения личности с вовлеченностью жизнестойкости.

Экзистенциальное значение юношеского опыта переживания утраты и вклад в отношение личности к этому событию, по мнению А.А. Василенко, Е.Н. Ткач, Т.Н. Павлий, оказывают колоссальное влияние на становление личности юношеского возраста, и всю дальнейшую жизнь личности. По их мнению, это связано психоаналитической природой и актуализацией собственного переживания и детско-родительского опыта отношений в виде «страха расставания с партнером» [9, с. 100]. Поэтому, переживая утрату в юношеском возрасте впервые, личность болезненным образом избавляется и от этих ранних детских схем.



А.А. Василенко, Е.Н. Ткач, Т.Н. Павлий определяют в том числе процесс установления и поддержания любовных отношений, который включает стадии: «привлечение, увлеченность, привыкание, ожидания, разочарования, достижение порога (перцептивная реориентация), удостоверение, разрыв отношений» [9, с. 100]. Как утверждают авторы, любовь не заканчивается и пропадает внезапно, ее ослабление связано со стадией достижения порога, которую может пройти один из партнеров, а другой партнер может находиться на предыдущих стадиях и болезненно воспринимать разрыв или расставание.

Р. Кочюнас определяет разрыв как «смерть отношений, вызывающая самые разнообразные, но почти всегда болезненные чувства» [цит. по 9, с. 100].

Результаты феноменологического исследования А.А. Василенко, Е.Н. Ткач, Т.Н. Павлий заключаются в анализе изменений личности: сначала разрушении образа себя, а потом его трансформации у юношей и девушек. Все исследуемые юноши и девушки выборки считали опыт расставания травматичным по интенсивности воздействия на личность, признавая ценность переживания утраты через одиночество в восстановлении и переживании автономии своих психологических границ.

Ученые сделали вывод о том, что «переживание расставания в юношеской любви – обязательное условие, в котором «Я» юношей пробует свою силу, через противостояние с другими людьми юноши обретают четкие границы своего психологического пространства, защищающие их от опасности разрушительного воздействия другого. Разрушающей в этом возрасте будет невозможность принять тенденцию к самостоятельности и автономии, а также невозможность пережить страх перед близостью. В этом случае переживание утраты своего «Я», неприятия других, непереносимый страх одиночества - основная опасность этого периода жизни, которая индивидуально будет преодолеваться по-разному» [9, с. 102].

Переживание утраты, как было рассмотрено в предыдущем теоретическом разделе является процессом, совокупностью и динамикой

взаимодействия чувств, эмоций, телесных проявлений, мыслей и намерений, которые интегрируются через переживание этих событий в личностный опыт.

Исследование Е.С. Бобровой определило особенности нервно-психической устойчивости в преобладании его низкого уровня у половины обследуемых после смерти близких родственников у личности юношеского возраста, а также взаимосвязи с такими примитивными психологическими защитами, как замещение и регрессия. Эти защиты являются показателями не выраженности как общей жизнестойкости, так и ее показателей – вовлеченности, контроля и стремления к риску [6, с. 13-15].

Отдельные эмпирические исследования ученых были связаны с выявлением взаимосвязей совладающего поведения и жизнестойкости личности юношеского возраста. Авторы А.И. Калашников и Ю.А. Рябова выявили положительные взаимосвязи жизнестойкости и совладающего со стрессом поведения в проявлениях копингов: планирование решения проблем и положительная переоценка; и отрицательные взаимосвязи жизнестойкости с копингами: принятие ответственности и бегство-избегание у девушек юношеского возраста в возрасте 17-21 год [23, с. 177]. Примечательным для нас является разрушающий, а не поддерживающий личность юношества эффект копинга принятие ответственности в проявлениях чрезмерной самокритики и непринятия особенностей личности в период горевания.

О.В. Кобзева и М.Н. Шагалина рассматривают феномен жизнестойкости как базовый показатель адаптации в юношеском возрасте, и в первую очередь – в неблагоприятных для личности ситуациях. Авторы отмечают предрасположенность к страданиям и болезненность переживаний, состоящих в том, что чувство отверженности значительно доминирует у юношества, что может усиливать глубину и негативную сторону переживаний утраты, сложности в контроле аффективно-эмоциональных проявлений. Трудности этого возраста авторы видят и в том, что личностная идентичность носит не до конца зрелый и сформированный характер, и это не дает возможности юношеству опираться на самого себя [26, с. 48].

Эмпирическое исследование О.В. Кобзевой и М.Н. Шагалиной (2018) в многочисленной выборке (n=175) юношей и девушек 18-19 летнего возраста выявили следующие значимые особенности:

- внутреннее напряжение характерно для большинства юношей и девушек выборки исследования в стрессогенных ситуациях;
- доминирующим фактором в структуре личности является эмоциональность, что указывает на снижение контроля, импульсивное поведение и беспомощность, характерные для юношества [26, с. 51-52].

Вышеперечисленное будет отражаться и усиливаться опытом переживания кризисных ситуаций утраты, делает представителей этой возрастной группы особенно уязвимыми к переживанию горя.

Е.С. Ермакова, проводя исследование в группе юношества (n=90) 18-21-летнего возраста доказала связь всех показателей жизнестойкости с более низкими показателями подверженности депрессии, при этом выявила, что «высокая готовность нести ответственность за собственные слова, действия способствует депрессии студентов юношеского возраста» [18, с. 152].

Г.А. Большакова, Л.В. Лежнина выявили некоторый дисбаланс в проявлениях показателей структуры жизнестойкости личности позднего юношества: при высоких показателях принятия риска недостаточно выражена вовлеченность жизнестойкости, они с трудом включаются в решении жизненных проблем [7].

В одном из ранних исследований С. Мадди (1987) приводятся эмпирические факты того, что при низких показателях всех компонентов жизнестойкости возрастает риск серьезных нарушений и заболеваний личности в течение года после негативного события: до 92,5 % вероятности [29]. И затем этот риск значительно уменьшается: при высоком уровне одного компонента из трех – до 71,8 %, двух показателей жизнестойкости с высоким уровнем – до 57,1 % и всех трех показателей – наиболее значительно, до 7,7 %. С. Мадди утверждает о обратной связи напряжения и жизнестойкости. Переживание негативных эмоциональных состояний, среди которых

пессимизм и психоастения, определяют обратные корреляции с показателями жизнестойкости личности [29].

Таким образом, были проанализированы имеющиеся подходы теоретического и эмпирического характера к анализу взаимосвязей жизнестойкости и переживания утраты в юношеском возрасте. Можно отметить недостаточное число как теоретических, так и эмпирических исследований содержания этого жизненного опыта у личности позднего юношеского возраста [48, 56].

Выводы по первой главе.

В заключении теоретического обзора и анализа проблемы, можно сделать следующие выводы.

Жизнестойкость – есть система представлений о себе, о мире и об отношениях с миром, содержит компоненты убежденности: вовлеченность, контроль и принятие риска, согласно определению С. Мадди.

Наиболее точное и емкое понимание жизнестойкости предложено Р.Т. Бартоном: «жизнестойкость – обобщенный способ функционирования личности, который включает в себя вовлеченность (убеждение, что жизнь интересна и достойна), контроль (убеждение, что можно контролировать и влиять на результаты), и принятие риска (исследующий подход к жизни)» [цит. по 27, с. 224].

Анализируя вклад ученых в психологию жизнестойкости личности, можно утверждать, что, зародившись у ученых экзистенциального направления, теоретически-методологические основы изучения жизнестойкости сместились в более широкую область научных знаний: от экзистенциально-феноменологического, бихевиорального до субъектно-деятельностного подхода и психологии личностного потенциала (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова).

Психологический механизм положительного влияния жизнестойкости на переживание утраты заключается в переориентации сознания, осмыслении причин и путей активного преодоления: «переориентация действий связана с реализацией плана, который позволяет включить стрессогенные обстоятельства в более общий жизненный контекст» [41, с. 61].

Переживание утраты относится к определенному типу кризисов. Переживание утраты связано с психическим напряжением, направленным на принятие факта утраты, с одной стороны, и, совладанием с изменившимися, новыми условиями жизнедеятельности для личности в ситуации утраты, с другой стороны. У ряда таких лиц может наблюдаться личностный рост и достижение психологической зрелости. А у части переживающих утрату в силу недостаточного жизненного опыта, значимости и невосполнимости роли того человека, с которым связана утрата, юношеского максимализма и индивидуально-психологических особенностей в целом, может приводить не только к затруднению и осложненному переживанию утраты, но и нарушениям в психологическом здоровье.

М.Ш. Магомед-Эминов определяет утрату как деструкцию в жизни личности, отмечает основные характеристики, среди которых:

- деструктивное событие и переживание страданий с ним связанных;
- процесс приспособления и нейтрализации действия на человека психотравмы, стремление или принять ситуацию, или сформировать новую позицию по отношению к ее существованию в жизни;
- травматический рост как происходящие в процессе приспособления к психотравме положительные изменения самой личности, ее новый уровень развития и саморазвития [32].

Анализируя в психологических исследованиях особенности переживания утраты в позднем юношеском возрасте, можно отметить недостаточное число как теоретических, так и эмпирических исследований содержания этого человеческого опыта.

Недостаточный уровень жизнестойкости может не только влиять негативно на закономерные возрастные задачи развития личности позднего юношества, но и усугублять проживание личностью юношеского возраста ненормативных кризисов в ситуации утраты, приводить к паталогическому типу переживания горя, затягивать и отягощать его, влиять на дезадаптацию во всех сферах жизнедеятельности.

Исследования юношества доказывают наличие связи всех показателей жизнестойкости с более низкими показателями подверженности депрессии. Приводятся эмпирические факты того, что при низких показателях всех компонентов жизнестойкости возрастает риск серьезных нарушений и заболеваний личности в течение года после негативного события: до 92,5 % вероятности [29].

Исследователи рассматривают феномен жизнестойкости как базовый показатель адаптации в юношеском возрасте, и в первую очередь – в неблагоприятных для личности ситуациях.

Экзистенциальное значение юношеского опыта переживания утраты и вклад в отношение личности к этому событию, по мнению А.А. Василенко, Е.Н. Ткач, Т.Н. Павлий, оказывают колоссальное влияние на становление личности юношеского возраста, и всю дальнейшую жизнь личности.

## **Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи особенностей жизнестойкости и переживания утраты личности позднего юношеского возраста**

### **2.1 Организация и методы исследования взаимосвязи особенностей переживания утраты и жизнестойкости личности позднего юношеского возраста**

Эмпирическое исследование выявления взаимосвязей особенностей переживания утраты и жизнестойкости личности позднего юношеского возраста проводилось в период октябрь-декабрь 2024 года. Сложности формирования выборки были связаны с поиском респондентов позднего юношеского возраста, в актуальном опыте которых имелся факт утраты близкого человека вследствие его ухода из жизни или расставания, так как переживания этого кризисного события носили личностно-значимый характер, и не все респонденты, пережившие это опыт, сразу давали согласие участвовать в исследовании.

Тем не менее, нами была сформирована выборка численностью 48 человек позднего юношеского возраста (18-23 года). Первую группу составили 12 юношей и 12 девушек, которые имеют в жизненном анамнезе опыт переживания утраты. Они столкнулись с фактом утраты от 8 месяцев до 1,5 лет на момент сбора данных эмпирического исследования, поэтому был сделан вывод о том, что они находятся на стадиях восстановления и завершения переживания кризисного события, связанного с утратой (горем). Во вторую группу вошли респонденты позднего юношеского возраста той же

численности 24 человека: по 12 юношей и девушек, не имеющих актуальный опыт переживания утраты.

Эмпирическое исследование содержало следующие этапы исследования:

- определение социально-демографических характеристик участников исследования, особенностей утраты;
- обработка и анализ результатов показателей особенностей переживания на актуальном этапе у участников выборки исследования;
- сравнительный анализ особенностей переживания респондентов с опытом утраты и группы респондентов, не имеющих факта утраты в жизненном анамнезе;
- обработка и анализ результатов показателей жизнестойкости у участников выборки исследования;
- сравнительный анализ жизнестойкости личности и ее компонентов у респондентов с опытом утраты и группы респондентов, не имеющих факта утраты в жизненном анамнезе;
- корреляционный анализ жизнестойкости и показателей переживания утраты в группах участников выборки с опытом утраты и группы респондентов, не имеющих факта утраты в жизненном анамнезе;
- определение значимых закономерностей и выводов;
- разработка рекомендаций психологической помощи личности позднего юношеского возраста в переживании утраты на основе полученных результатов.

Для решения поставленных задач на определенных этапах эмпирического исследования, были выбраны научные, валидные методы и методики исследования.

Анкета, составленная самостоятельно для выявления социально-демографических характеристик и жизненного анамнеза, связанного с утратой.



Цель анкетирования – сформировать группы респондентов для участия в эмпирическом исследовании по присутствию жизненного факта утраты, периода переживания утраты; выявить социально-демографические характеристики участников исследования (возраст, пол, род деятельности).

Тест жизнестойкости С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой [29].

Цель методики исследования – определить общий показатель жизнестойкости, а также выявить соотношение и выраженность компонентов вовлеченности, контроля и принятие риска.

Методика определения доминирующего состояния Л.В. Куликова [21].

Цель методики – выявить выраженность доминирующих психических состояний: активное – пассивное отношение к жизненной ситуации; тонус; спокойствие – тревога; устойчивость – неустойчивость эмоционального тона; удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью; положительный – отрицательный образ самого себя.

Стандартизированные показатели выраженности шкал анализировались в диапазонах:

- показатель 40 Т и ниже – как низкие оценки свойства;
- показатель 41-45 Т – пониженные показатели;
- умеренные показатели 46-54 Т;
- 55-59 Т – повышенные показатели;
- 60 Т и выше – высокие показатели.

Опросник «Профиль кризиса» А.А. Тараса [53].

Цель методики – выявить комплекс проявлений личностного профиля переживания кризиса.

Показатели: функциональные проблемы; показатели познавательно-аналитической деятельности; нарушение эмоционального реагирования; депрессивное настроение; перемены в поведении и деятельности.

«Опросник посттравматического роста (PTGI)», адаптация М.Ш. Магомед-Эминова [32].

Цель методики – выявить показатели или факторы посттравматического роста или изменения, согласно основным сферам изменений (шкалам): отношение к другим; новые возможности; сила личности; духовные изменения; повышение ценности жизни.

Определена шкала оценок от 0 до 5 баллов по степени выраженности изменений и перемен после утраты. Подсчет баллов завершается переводом шкалы в стандартизированные показатели, по которым впоследствии происходит анализ изменений посттравматического роста. По каждой шкале определены нормы проявления выраженности согласно уровням: низкий, средний, высокий.

Методы статистического анализа: сравнительный анализ посредством непараметрического U-критерия Манна-Уитни и корреляционный анализ с помощью метода ранговой корреляции rs-Спирмена проводился при помощи программы Excel и пакета SPSS Statistics.

## **2.2 Результаты исследования особенностей переживания утраты в позднем юношеском возрасте**

После обработки результатов мы проанализировали социально-демографические характеристики в группах респондентов позднего юношеского возраста, имеющих опыт переживания утраты и не имеющих в жизненном анамнезе этого опыта. Для удобства описания и анализа результатов эти группы по тексту будут обозначаться как первая группа (респонденты, имеющие опыт переживания утраты), и вторая группа (респонденты, не имеющие в жизненном анамнезе опыта переживания утраты) (Приложение А).

Респонденты первой группы переживают смерть близкого человека (отца, бабушки, дедушки) или утрату отношений в связи с расставанием по инициативе партнера. Все из них находятся на стадии восстановления и завершения переживаний утраты (8 месяцев – 1,5 года). Юношество этой

группы в основном обучается в высшем учебном заведении, 7 человек получили высшее образование и работают, средний возраст в группе составил 20,42 года.

Респонденты второй группы не имеют в жизненном анамнезе актуальный опыт переживания утраты, 14 респондентов обучаются в вузе, 7 человек работает, еще 3 студента совмещают учебу с работой, средний возраст в этой группе – 20,25 лет.

Показатели методик были проанализированы отдельно в группах респондентов позднего юношеского возраста, имеющих опыт переживания утраты и не имеющих в жизненном анамнезе этого опыта (в первой группе и второй группе). Таблицы первичных количественных данных представлены в приложении Б.

Результаты средних значений характеристик состояния у участников исследования первой группы согласно Методике определения доминирующего состояния Л.В. Куликова определены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты выраженности психических состояний у респондентов первой группы (переживающих утрату) (n=24)

Показатели (шкалы) выраженности психических состояний	Показатели средних значений (M)	Показатели станд. отклонения ( $\sigma$ )
Активное-пассивное отношение к жизненной ситуации	45,29	4,83
Тонус	46,3	4,7
Спокойствие-тревога	43, 88	3,83
Устойчивость – неустойчивость эмоц. тона	43,79	4,99
Удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью	42, 54	4,23
Положительный – отрицательный образ себя	47,1	4,73

Характеризуя проявление психического состояния у участников первой группы, можно утверждать о преобладании пониженных показателей эмоционального благополучия по большинству показателей методики. Наименьшее значение определено по показателю «удовлетворенности-неудовлетворенности жизнью» (42,54). У респондентов наблюдаются трудности в преодолении проблем актуальной ситуации, снижены усилия, связанные с саморазвитием, возникают сложности с принятием на себя ответственности в ситуации переживания утраты, затруднены процессы, направленные на достижения результатов в разных сферах деятельности (профессиональной, социальной, учебно-профессиональной), преобладает неудовлетворенность собственной жизнью.

Пониженные результаты также проявляются в показателях эмоциональной сферы «устойчивость-неустойчивость эмоционального тона» (43,79) и «спокойствие-тревога» (43,88). Для состояния респондентов этой группы присуще повышенная тревожность, обусловлена переживанием утраты, постоянное волнение по поводу собственной жизни, напряжение и ожидание неприятностей. Также выражена повышенная возбудимость с преобладанием эмоций фрустрации: раздражения, бессилия, отчаяния и других негативных эмоций. Постоянно присутствует отрицательный эмоциональный фон настроения.

Снижены у участников проявления активного отношения к жизни (45,29), проявляются пессимизм и неверие в собственные силы, респонденты имеют недостаточные усилия в совладании с жизненными ситуациями и трудностями.

На границе нижних и средних, переходных значений умеренных показателей находятся показатели «тонус» (46,3) и «положительный-отрицательный образ себя» (47,1). Тонус респондентов отличается нормализацией энергии, при необходимости – собранностью в стремлении справиться с жизненными и учебно-профессиональными задачами. В качестве контрольной характеристики восприятия собственной личности, определены

самые высокие результаты по среднему значению. В условиях переживания утраты это является личностным ресурсом самопринятия, и демонстрирует достаточную, с тенденцией к повышению самокритичности.

Таким образом, особенностями психического состояния у респондентов позднего юношеского возраста первой группы, переживающих утрату, является снижение эмоционального и психического благополучия, недостаточной активности, тревожности, преобладании эмоций фрустрации и сохранением положительного образа своей личности. Это связано со сложными процессами работы горя, которые отражаются на эмоциональной сфере и уровне активного отношения к жизни.

На рисунке 2 определено сопоставление средних значений психических состояний по всем показателям во второй группе респондентов.

Во второй группе у участников исследования проявляются показатели доминирующего психического состояния на умеренном и повышенном уровне выраженности.

Таблица 2 – Результаты выраженности психических состояний у респондентов второй группы (не переживающих утрату) (n=24)

Показатели (шкалы) выраженности психических состояний	Показатели средних значений (M)	Показатели станд. отклонения ( $\sigma$ )
Активное-пассивное отношение к жизненной ситуации	53,96	3,11
Тонус	56,25	3,75
Спокойствие-тревога	55,17	3,55
Устойчивость – неустойчивость эмоц. тона	54,25	4,08
Удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью	52,67	3,53
Положительный – отрицательный образ себя	55,08	4,04

Наибольшими средними значениями отличается шкала «тонус» (56,25), респонденты обладают повышенным уровнем жизненной энергии,

достаточным запасом сил и ресурсами, что проявляется в повышенных усилиях к выполнению задач, преодолению ежедневных сложностей, активностью в достижении целей саморазвития.

Во второй группе у участников исследования проявляются показатели доминирующего психического состояния на умеренном и повышенном уровне выраженности.

Наибольшими средними значениями отличается шкала «тонус» (56,25), респонденты обладают повышенным уровнем жизненной энергии, достаточный запасом сил и ресурсами, что проявляется в повышенных усилиях к выполнению задач, преодолению ежедневных сложностей, активностью в достижении целей саморазвития.

Респонденты имеют повышенный уровень самоотношения по шкале «положительный-отрицательный образ себя» (55,08), преобладание эмоциональной устойчивости, уверенности и спокойствия согласно шкале «спокойствие-тревога» (55,17).

На гармонично-умеренном уровне выражены шкалы «активное-пассивное отношение к жизненной ситуации» (53,96), «устойчивость-неустойчивость эмоционального тона» (54,25) и «удовлетворенность-неудовлетворенность» собственной жизнью (52, 67). Это определяет интерес и удовлетворенность ходом своей жизни, настойчивостью и активностью в преодолении сложностей и достижении самореализации в разных сферах деятельности, преобладанию гармоничных положительных эмоциональных состояний.

Сопоставляя полученные результаты (рисунок 1), можно определить, что по всем шкалам психических состояний у респондентов первой группы с опытом переживания утраты, значения значительно ниже и характеризуются менее благоприятными признаками психических состояний.

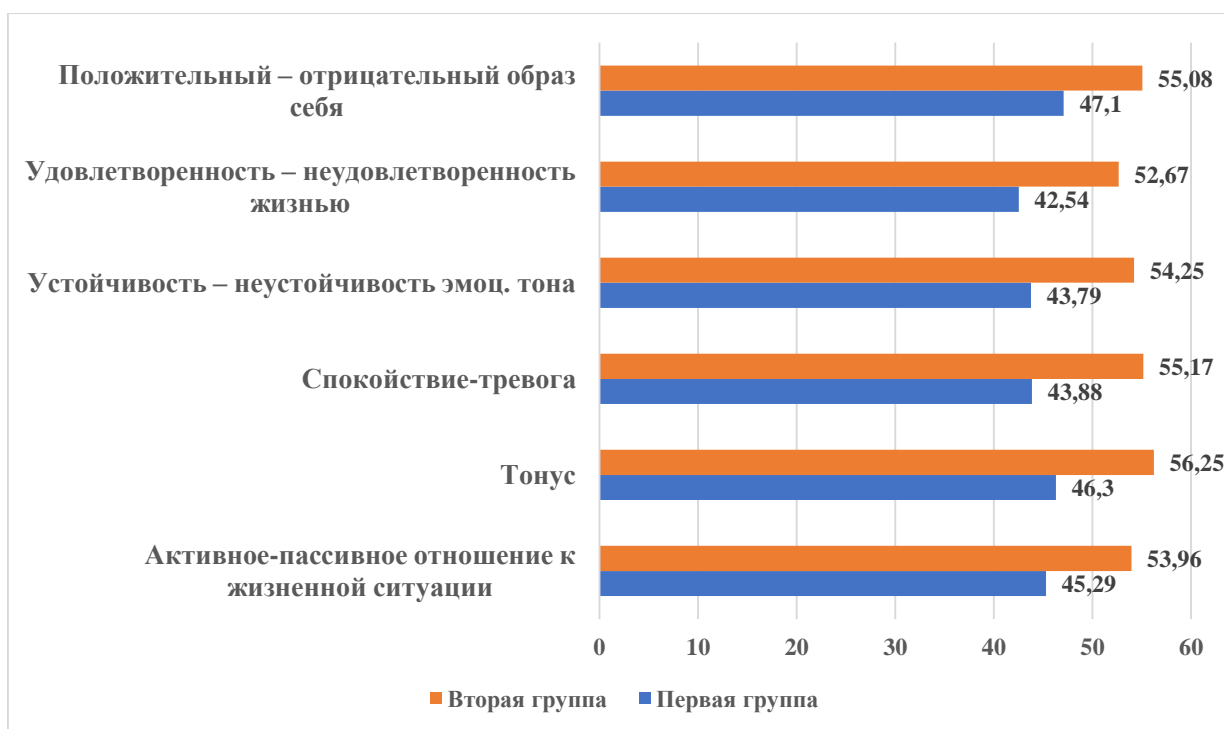


Рисунок 1. Показатели сопоставления средних значений психических состояний в первой и второй группе

Для определения статистически обоснованных выводов сравнения результатов выраженности психических состояний у юношества в первой и во второй группе, был применен сравнительный анализ с применением U-критерия Манна-Уитни. Результаты определены в таблице 3.

Результаты сравнительного анализа определили значимые различия абсолютно по всем показателям психических состояний. Это значит, что у представителей позднего юношества первой группы, переживших утрату, выявлены актуальные проявления негативного характера психических состояний по всем признакам.

Выявлены различия по шкале «удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью» ( $U=10,5^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ). Это определяет, что достоверно ниже показатели удовлетворенности жизни у респондентов, переживающих утрату, чем у респондентов, которые не имеют в жизненном анамнезе опыта переживания утраты.

Таблица 3 – Результаты сравнительного анализа показателей психических состояний в первой и второй группе

Шкалы	Среднее значение в первой гр.	Среднее значение во второй гр.	Эмп. значение (U)	Уровень значимости (p)
Активное-пассивное отношение к жизненной ситуации	45,29	53,96	<b>41**</b>	0,01
Тонус	46,3	56,25	<b>28**</b>	0,01
Спокойствие-тревога	43, 88	55,17	<b>10,5**</b>	0,01
Устойчивость – неустойчивость эмоц. тона	43,79	54,25	<b>28**</b>	0,01
Удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью	42, 54	52,67	<b>10,5**</b>	0,01
Положительный – отрицательный образ себя	47,1	55,08	<b>49**</b>	0,01
<i>Примечание: ** - уровень значимости <math>\leq 0,01</math></i>				

При переживании утраты близкого человека в период восстановления и завершения работы горя, респонденты из-за периодов эмоциональной депривации отношений со значимым близким, ушедшим физически или психологически из их жизни, испытывают невосполнимость потери, пустоту отношений, принятие, отчаяние и страдания, которые неизбежно будут отражаться на показателе удовлетворенности жизненной ситуацией.

Определены значимые различия показателя «спокойствие-тревога» ( $U=10,5^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ), что означает то, что у представителей группы юношества с опытом переживания утраты выше выражена тревога как проявление их психического состояния, чем у представителей второй группы, не переживающих опыт утраты. Это связано с тем, что тревога является ведущей эмоцией комплекса утраты, может носить генерализованный характер, повышенный уровень тревоги может с одной стороны, определять поиск путей адаптации к жизни без близкого человека, а также быть буфером или



психологической защитой и болезненных воспоминаний и более разрушающих и болезненных эмоций.

Получены значимые различия шкалы «тонус» ( $U=28^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ). Это свидетельствует о значимых различиях выраженности тонуса у представителей разных групп. У юношества с опытом переживания утраты тонус статистически ниже, и это связано с тем, что они переживают высокую психоэмоциональную нагрузку, которая истощает запас жизненных сил личности. На первый план при переживании утраты, особенно на стадии восстановления, выходят астенические эмоции, депрессивные и субдепрессивные состояния экзогенной природы, функционально приводящие к замедлению всех активных процессов человека.

Определены значимые различия показателя «устойчивость-неустойчивость эмоционального тона» ( $U=28^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ), что позволяет утверждать о том, что у респондентов первой группы проявляется статистически выше неустойчивость эмоциональных процессов, чем у юношества второй группы. Это связано с тем, что преобладают сложные негативно окрашенные переживания, которыми трудно постоянно управлять, поэтому при повышении эмоционального напряжения часто неустойчивое настроение, могут проявляться разнонаправленные эмоции, например, печаль, злость, отчаяние, апатия.

Выявлены статистические различия по показателю «активное-пассивное отношение к жизненной ситуации» ( $U=41^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ). Это значит, что у респондентов, переживающих опыт утраты, статистически ниже проявляется активность в отношении к настоящей жизненной ситуации, чем у юношества второй группы. Это обуславливается как преобладанием астенических переживаний и психического истощения в этот период, когда закономерны снижения в учебно-профессиональной сфере из-за высокой нагрузки в попытке совладания с последствиями утраты близкого или утраты отношений.

Определены статистические различия показателя «положительный-отрицательный образ себя» ( $U=49^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ), что определяет достоверные

различия снижения показателей положительного образа себя у представителей юношества с опытом переживания утраты, по сравнению с показателями по этой шкале у юношества, не имеющих опыт переживания утраты. Это связано с тем, что переживания утраты сопровождаются отрицательными эмоциями у юношества, отношение к которым у них самих носит отрицательный характер и распространяется на самих себя, а также эти переживания могут усугубляться снижением самооценки при утрате отношений (расставании) по инициативе партнера.

Таким образом, при переживании утраты представители позднего юношеского возраста отличаются в негативную сторону согласно актуальным проявлениям преобладающих психических состояний по всем признакам.

Дальше были получены результаты особенностей профиля переживания кризиса посредством методики «Профиль кризиса» А.А. Тарас и проанализированы в каждой группе респондентов. Результаты средних значений в первой группе респондентов, переживающих утрату, определены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты средних значений показателей профиля кризиса респондентов первой группы (переживающих утрату) (n=24)

Показатели профиля кризиса	Показатели средних значений (M)	Показатели станд. отклонения ( $\sigma$ )
Функциональные проблемы	12,08	4,62
Познавательно-аналитическая деятельность	7,75	5,45
Нарушение эмоционального реагирования	15,25	4,96
Депрессивное настроение	7,16	2,12
Перемены в поведении и деятельности	13,92	3,93

Анализируя профиль кризиса в группе респондентов, переживающих опыт утраты, на первый план выходят показатели нарушения эмоционального реагирования у юношества (15,25).

Несмотря на то, что большинство из них хронологически находятся на стадии восстановления, эмоционально-заряженный симптомокомплекс самых разных острых эмоций: тревоги, чувства вины и стыда, печали и эмоциональной чувствительности в этот период преобладают в структуре переживания кризиса утраты. Высокими значениями обладает шкала перемен в поведении и деятельности (13,92), что характеризует снижение результативности деятельности и поглощенность проблемой, сложности с выполнением профессиональных, академических, домашних обязанностей и дел. Высокие показатели наличия функциональных проблем (12,08) определяют плохое соматическое самочувствие и здоровье, которое отражается на общем самочувствии, нарушении режима сон-бодрствование, нарушении деятельности вегетативных процессов из-за избыточности, интенсивности и длительности эмоциональных переживаний у респондентов второй группы. Менее выражены у респондентов, переживающих утрату, показатели нарушения познавательно-аналитической деятельности (7,75). Это определяет достаточный уровень продуктивности психических процессов: восприятия, памяти, произвольного внимания и памяти. Также по среднему значению показателя проявления депрессивности настроения (7,16), можно характеризовать отсутствие проблем развития депрессии, отчуждения, безысходности и безнадежности у респондентов первой группы.

Таким образом, в профиле переживания кризиса у представителей позднего юношеского возраста в переживании утраты преобладают эмоциональный, поведенческий и соматический компоненты выраженности переживаний.

Результаты средних значений у юношества второй группы, не имеющих опыт переживания кризиса, были выявлены и представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты средних значений показателей профиля кризиса респондентов второй группы (не переживающих утрату) (n=24)

Показатели профиля кризиса	Показатели средних значений (M)	Показатели станд. отклонения ( $\sigma$ )
Функциональные проблемы	7,5	7,76
Познавательно-аналитическая деятельность	5,17	4,04
Нарушение эмоционального реагирования	7,08	4,9
Депрессивное настроение	2,25	1,5
Перемены в поведении и деятельности	6,08	4,9

Не смотря на отсутствие опыта утраты, респонденты позднего юношеского возраста в силу возрастных особенностей переживают достаточное количество трудных ситуаций (завершение или начало обучения в вузе, начало трудовой деятельности, подготовка к воинской службе), поэтому как минимум сталкиваются с кризисом становления. Профиль кризиса отличается заниженными показателями отклонений от нормы, тем не менее, в своей структуре при сопоставлении шкал имеет выраженные показатели нарушений эмоционального реагирования (7,08), что может говорить о повышенной эмоциональной составляющей в восприятии трудных ситуаций и решении ежедневных проблем. Сходными в количественных показателях является показатели шкалы функциональных проблем (7,5), что может определять в силу нагрузки учебной и рабочей деятельностью недостатки сна, отдыха, возможно неправильный образ жизни, который при длительной нагрузке ведет к проявлениям усталости и снижению хорошего самочувствия. Ниже средних проявляются нарушения в поведении и деятельности (6,08) и нарушения познавательно-аналитической деятельности (5,17), что свидетельствует о продуктивном уровне деятельности и целенаправленном поведении,

достаточном уровне процессов памяти, внимания, мышления, восприятия. Совсем не характерно для респондентов этой группы проявления депрессивных и субдепрессивных состояний, напротив, юношество второй группы отличается жизнерадостным настроением, активностью, позитивным отношением к настоящему.

На рисунке 2 сопоставляются показатели средних значений профилей кризиса в первой и второй группе юношества.

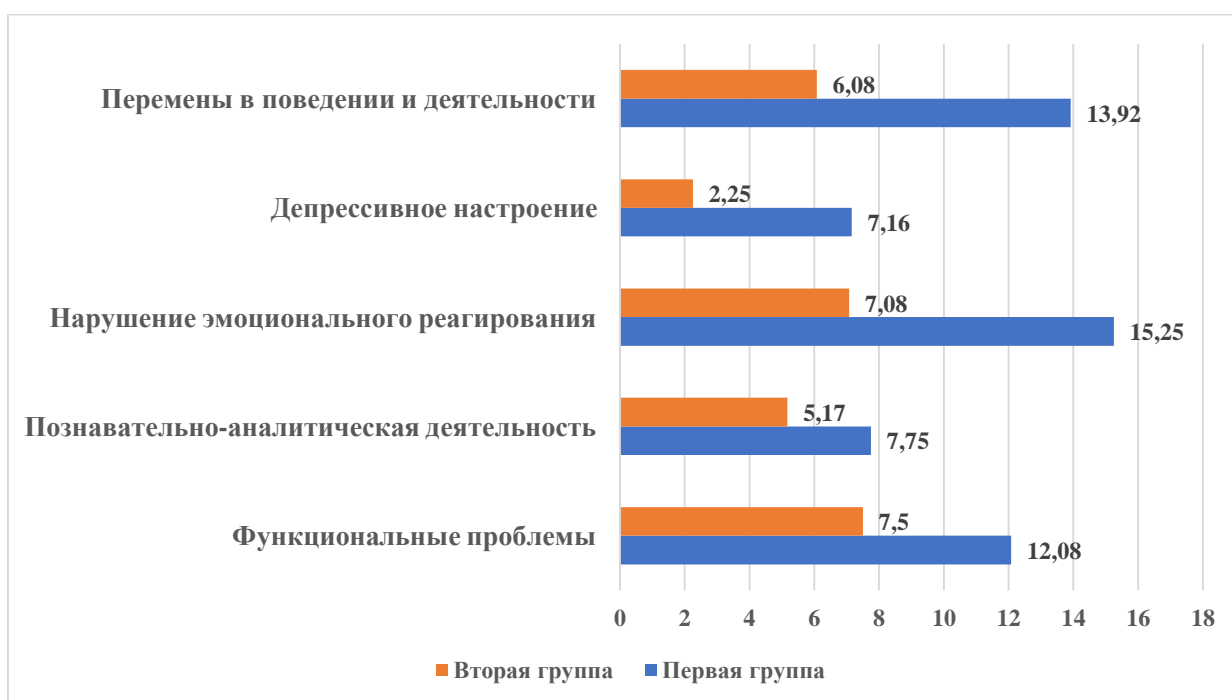


Рисунок 2. Сопоставление средних значений показателей профиля кризиса в первой и второй группе

В целом можно наблюдать преобладание по всем показателям профиля кризиса у юношества первой группы, переживающих опыт утраты близкого человека.

Для установления значимых различий были проанализированы эмпирические значения посредством статистического сравнительного анализа U-критерия Манна-Уитни. Результаты были занесены в таблицу 6.

Таблица 6 – Результаты сравнительного анализа показателей профиля кризиса в первой и второй группе

Шкалы	Среднее значение в первой гр.	Среднее значение во второй гр.	Эмп. значение (U)	Уровень значимости (p)
Функциональные проблемы	12,08	7,5	199,5	0,06
Познавательная-аналитическая деятельность	7,75	5,17	202	0,07
Нарушение эмоционального реагирования	15,25	7,08	<b>67,5**</b>	0,01
Депрессивное настроение	7,16	2,25	<b>15**</b>	0,01
Перемены в поведении и деятельности	13,92	6,08	<b>73,5**</b>	0,01
<i>Примечание: ** - уровень значимости <math>\leq 0,01</math></i>				

Анализ результатов определяет статистически следующие значимые различия показателей профиля кризиса по шкалам.

Выявлены значимые различия по показателю депрессивное настроение ( $U=15^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ), это значит, что депрессивное настроение выше у респондентов первой группы, чем у юношества второй группы.

При переживании утраты преимущественно происходит проявление симптомов горевания: печали, скорби, страдания. Также перед стадией принятия и завершения работы горя, самой протяженной стадией называется депрессия с соответствующими состояниями (по Э. Кюблер-Росс). Осложняющим фактором может выступать то, что опыт переживания утраты может быть первым, связанным с несоответствием ожиданий от себя в этих обстоятельствах и требованиями к себе по отношению к совладанию с утратой.

Определены значимые различия по показателю нарушение эмоционального реагирования ( $U=67,5^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ), это значит, что у юношества, переживающего утрату, достоверно выше выражены возможные нарушения эмоциональной сферы: аффективные реакции, тревога, чувство

вины, тревога. Это связано с тем, что закономерные показатели эмоционально-заряженных элементов переживания ситуации потери близкого человека при нормативном горе могут проявляться в связи с невосполнимостью утраты до двух лет с момента потери близкого.

Выявлены значимые различия по показателю перемены в поведении и деятельности ( $U=73,5^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ), это значит, что выше выявлено негативное изменение поведения и деятельности у юношества, переживающего утрату, чем у юношества второй группы, у которой отсутствует актуальный опыт утраты. Вследствие эмоционально-негативной избыточности переживаний, снижается регуляция, активность и целенаправленность поведения и юношам, переживающим, утрату в анамнезе сложно поддерживать деятельность на высоком уровне самореализации.

Таким образом, на статистическом уровне можно утверждать о том, что профиль кризиса утраты в позднем юношеском возрасте характеризуется симптомокомплексами и нарушениями эмоционального реагирования, депрессивного настроения и поведенческо-деятельностными отклонениями.

Для завершения характеристик переживания утраты был применен «Опросник посттравматического роста (PTGI)», в адаптации М.Ш. Магомед-Эминова, который направлен на оценку положительных изменений, связанных с преодолением и достижением психологической зрелости по разным показателям. Результаты средних значений у юношества, переживающих опыт утраты, были наглядно определены в таблице 7.

Процесс переживания утраты связан не только с негативными изменениями личности, но могут стать источником положительных изменений, быть началом поиска ресурсов для принятия и совладания с утратой. Поэтому оцениваться с точки зрения личностного роста и соответственно с положительными изменениями личности.

Таблица 7 – Результаты средних значений и уровней показателей посттравматического роста респондентов первой группы (переживающих утрату) (n=24)

Показатели посттравматического роста	Показатели средних значений (M)	Показатели станд. отклонения ( $\sigma$ )	Уровень
Отношение к другим	27,33	3,01	Высокий
Новые возможности	12,67	2,26	Средний
Сила личности	9,5	2,23	Средний
Духовные изменения	6	2	Средний
Повышение ценности жизни	7,96	1,85	Средний
Посттравматический рост	63,46	5,56	Высокий

Определяя уровни выраженности шкал в структуре изменений личности, можно отметить, что наиболее положительного, высокого уровня достигли шкалы Отношение к другим (27,33) и Посттравматический рост (63,46) как интегральный показатель у респондентов с опытом переживания утраты.

Это определяет положительные изменения прежде всего в сфере межличностных отношений, рост близости и осмысленности отношений к окружающим людям, проявление сопереживания и сочувствия, открытость эмоциональном самопредъявлении, в первую очередь кругу друзей и семьи. После утраты значимого для себя человека, юношество переосмысляют ценность отношений с окружающими, оценивают их роль в своей жизни, становятся более эмпатийными и внимательными по отношению к людям, больше прощают им недостатки и слабости.

В целом то, что показатель общей выраженности посттравматического роста, пусть на границе среднего и высокого уровня выраженности, достиг высоких значений среднего показателя, определяет положительный характер переживания утраты для переосмысления настоящего отрезка жизни и



мобилизации всех сторон личности для преодоления и принятия этого опыта, ощущения ценности самой жизни и ее осмысленности и наполненности, более осознанного переживания каждого момента текущей жизни.

На среднем уровне выраженности средние значения по шкалам Новые возможности (12, 67), Сила личности (9,5), Повышение ценности жизни (7,96) и Духовные изменения (6), определяют достаточный уровень направленности на обновление жизненных планов, сосредоточенность на поиске новых возможностей, жизненное планирование, уверенность, что он может улучшить свою жизнь и ее условия, достаточные способности замечать новые возможности. Не смотря на переживание утраты, юношество первой группы приобрело умеренную внутреннюю силу и уверенность в себе, достаточные навыки справляться с трудными ситуациями. Юношество умеренным образом оценивают ценность каждого дня и времени, стараются не утратить, а использовать эти возможности для саморазвития.

Таким образом, не смотря на снижение эмоционального компонента личности в переживании утраты, определены отдельные ресурсные стороны, в первую очередь Отношение к другим, как показателя выраженности Посттравматического роста у личности поздней юности, переживающей утрату.

В таблице 8 приведены результаты средних значений показателей посттравматического роста во второй группе юношества, не переживающих актуальный опыт утраты.

Определяя средние значения в этой группе, можно наблюдать умеренный уровень по всем показателям посттравматического роста.

Это характеризует положительно респондентов юношеского возраста в умеренном стремлении к личностному росту и сбалансированности показателей шкал, которые демонстрируют достаточную уверенность в себе, ценность собственной личности, значимости и ценности человеческих отношений в проявлениях симпатии, дружбы, любви, привязанности,

направленность на духовные потребности, достаточный уровень личностных сил для совладания с трудностями.

Таблица 8 – Результаты средних значений и уровней показателей посттравматического роста респондентов второй группы (не переживающих утрату) (n=24)

Показатели посттравматического роста	Показатели средних значений (M)	Показатели станд. отклонения ( $\sigma$ )	Уровень
Отношение к другим	20,13	3,18	Средний
Новые возможности	12,66	2,6	Средний
Сила личности	13,25	2,88	Средний
Духовные изменения	5,29	1,33	Средний
Повышение ценности жизни	8,25	1,57	Средний
Посттравматический рост	59,58	6,26	Средний

Однако, мы видим отсутствие устремленности к достижениям личностного роста, возможно это связано с юношеским возрастом, который является началом осознанного и осмысленного пути саморазвития личности.

С помощью рисунка 3 сопоставлены по шкалам показатели в обеих группах выборки исследования. Мы наблюдаем отличия в сторону увеличения показателей по шкалам Отношения к другим и Посттравматический рост у респондентов первой группы.

По таким шкалам, как Новые возможности и Повышение ценности жизни, Духовные изменения, числовые показатели совпадают или незначительно различаются.

А также выявлены сопоставительные отличия в сторону повышения шкал Сила личности у респондентов, не переживающих опыт утраты.

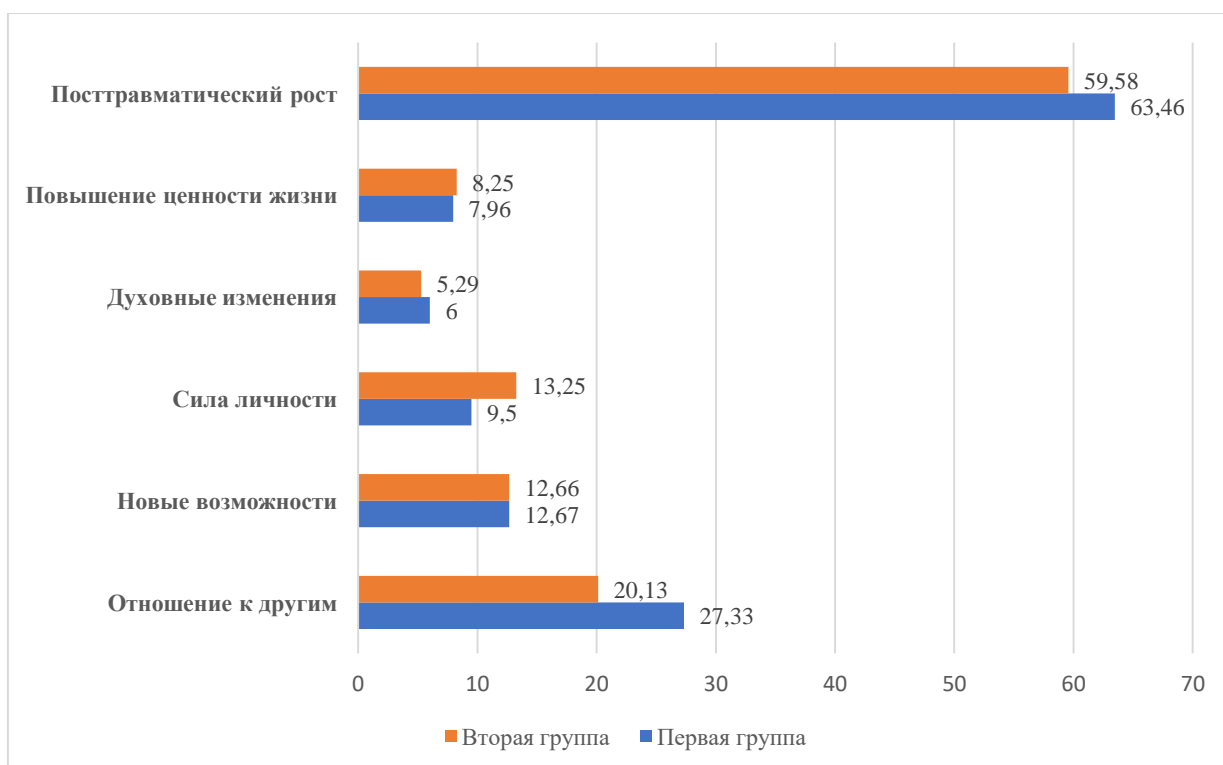


Рисунок 3. Сопоставление средних значений показателей посттравматического роста кризиса в первой и второй группе

Для достоверности этих отличий был проведен сравнительный анализ при применении U-критерия Манна-Уитни, результаты эмпирических значений значимых различий определены в таблице 9.

Обзор результатов сравнительного анализа позволяет утверждать следующее.

Выявлены результаты значимых различий показателя «Отношение к другим» ( $U=19^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ), это значит, что выше показатель «Отношения к другим» у респондентов первой группы, переживающих утрату, чем у респондентов второй группы. После утраты значимого для себя человека, представители юношества переосмысливают ценность отношений с окружающими, по-новому оценивают их роль в своей жизни, становятся более эмпатийными и внимательными по отношению к людям в своем социальном окружении, больше стараются понимать, сочувствовать и содействовать им в разных ситуациях.

Таблица 9 – Результаты сравнительного анализа показателей посттравматического роста в первой и второй группе

Шкалы	Среднее значение в первой гр.	Среднее значение во второй гр.	Эмп. значение (U)	Уровень значимости (p)
Отношение к другим	27,33	20,13	<b>19**</b>	0,01
Новые возможности	12,67	12,66	279	0,851
Сила личности	9,5	13,25	<b>92**</b>	0,01
Духовные изменения	6	5,29	227	0,2
Повышение ценности жизни	7,96	8,25	252	0,45
Посттравматический рост	63,46	59,58	<b>181,5*</b>	0,028
<i>Примечание: ** - уровень значимости <math>\leq 0,01</math>; * - уровень значимости <math>\leq 0,05</math></i>				

Определены результаты значимых различий показателя Сила личности ( $U=92^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ), это значит, что ниже показатель Сила личности у респондентов первой группы, переживающих утрату, чем у респондентов без опыта утраты во второй группе. Это связано с тем, что в силу эмоциональной нестабильности, снижения саморегуляции поведения и эмоциональной сферы в процессе избыточности эмоциональных переживаний при переживании утраты у юношества, проявляется меньшая уверенности и сила, которую они постепенно восстанавливают после пережитого психотравматического опыта.

Выявлены результаты значимых различий показателя «Посттравматический рост» ( $U=181,5^{*}$ ;  $p \leq 0,05$ ), это значит, что выше показатель Посттравматический рост у респондентов первой группы, переживающих утрату, чем у респондентов второй группы. Это означает, что юношество, интенсивно переживающее утрату, определяет большую направленность и усилия в интегральных показателях изменений страдающей личности в принятии опыта утраты, понимании себя, определении смысла жизни и духовных потребностей саморазвития.

## 2.3 Результаты исследования жизнестойкости личности позднего юношеского возраста

Реализация следующей задачи эмпирического исследования состояла в описании результатов жизнестойкости личности позднего юношеского возраста с помощью Теста жизнестойкости С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, в группе респондентов с опытом переживания утраты, и группе участников выборки, не переживающих опыт утраты.

Результаты средних значений показателей респондентов с опытом переживания утраты представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Результаты средних значений и уровня показателей жизнестойкости респондентов первой группы (переживающих утрату) (n=24)

Показатели жизнестойкости	Показатели средних значений (M)	Показатели станд. отклонения ( $\sigma$ )	Уровень
Вовлеченность	33,63	12,81	Средний
Контроль	25,58	6,53	Средний
Принятие риска	13,58	4,93	Средний
Общий показатель жизнестойкости	72,79	23,92	Средний

Анализируя полученные результаты по средним значениям у юношества в первой группе, можно определить нормативный, умеренно выраженный характер проявления по всем показателям методики. Несмотря на переживание утраты, респонденты имеют достаточный уровень Вовлеченности (33,63) в происходящее вокруг них, они чувствуют сопричастность миру людей, происходящим событиям вокруг них, убеждены в том, что могут найти себя в реализации интересов и жизненных планов, в целом, не смотря на утрату отношений, смерти близкого, на когнитивном уровне отношения к

собственной жизни, удовлетворены теми результатами, которые получают в разных сферах жизнедеятельности.

Респонденты умеренно проявляют «Контроль» (25,58), и считают, что могут самостоятельно принимать решения, управлять собственной жизнью, прогнозировать и осуществлять свой жизненный путь по своему выбору и целям. Они совсем не ощущают беспомощность, в целом склонны к самореализации и достижениям успеха в выбранной ими сфере (учебно-профессиональной, творческой, трудовой).

Показатель «Принятие риска» (13,58) выражен умеренно, поэтому респонденты склонны принимать жизненные обстоятельства как опыт, применять его, а вместе с ним те знания и новые способы поведения, которые пришлось добывать в адаптации к новым для себя ситуациям. Они не склонны останавливаться на достигнутом, умеренно активно осваивают встающие перед ними новые возможности для саморазвития.

В общем, можно утверждать, что *Жизнестойкость* (72,79) во всех ее проявлениях у респондентов этой группы является ресурсом переживания психотравмирующего опыта утраты, а преобладающим компонентом этого совладания в переживании является сфера когнитивных установок и убеждений, то есть когнитивная сфера.

Обратимся к результатам, полученным юношеством во второй группе выборки исследования, которые определены в таблице 11.

У респондентов второй группы, не переживающих утрату, выявлены преимущественно средние показатели выраженности жизнестойкости и ее составляющих компонентов, кроме ниже среднего проявляющейся шкалы «Принятие риска» (10,83), которая определяет определенную тенденцию отказываться от новых возможностей, к осуществлению гедонистических мотивов, предпочтению комфорта и привычной обстановке новым вызовам ситуаций и обстоятельств, связанным с новым опытом, освоению новых моделей поведения и способов действий.

Таблица 11 – Результаты средних значений показателей и уровня жизнестойкости респондентов второй группы (не переживающих утрату) (n=24)

Показатели жизнестойкости	Показатели средних значений (M)	Показатели станд. отклонения ( $\sigma$ )	Уровень
Вовлеченность	32,46	4,32	Средний
Контроль	27,58	3,55	Средний
Принятие риска	10,83	2,32	Ниже среднего
Общий показатель жизнестойкости	70,88	8,88	Средний

Респонденты этой группы считают, что если не известен и трудно прогнозируется конечный результат поведения и деятельности в новых обстоятельствах, то скорее, не стоит рисковать, нужно отказаться от этой неопределенности событий. Это в итоге до определенной степени ограничивает их самовыражение и личностное развитие

Шкала «Вовлеченность» (32,46) имеет средний уровень выраженности, определяет достаточный уровень сформированности у респондентов второй группы общности и сопричастности к событиям и людям вокруг них. Они достаточно уверены, что находят возможности для реализации своих потребностей, интересов и жизненных целей, и в общем умеренно удовлетворены теми результатами, которые получают в разных сферах жизнедеятельности и профессиональной сферы.

Показатель «Контроль» (27,58), проявляясь на среднем уровне, демонстрирует у респондентов достаточный уровень управления своей жизнью, решения вопросов и ситуаций. Связанных с выбором и принятием нужных решений. Они могут время от времени опираться на других людей, интересоваться и принимать для себя точку зрения другого человека, однако, не склонны перекладывать ответственность на окружающих. Беспомощность и зависимость не характерна для них. Они проявляют стремление к

самореализации в привычных для них условиях и достижениям в выбранной ими сфере.

Интегральный показатель «Жизнестойкость» (70,88) определяет умеренные проявления совладания с неординарными ситуациями, у респондентов имеется достаточная уверенность в том, что при необходимости они решат трудные и стрессовые ситуации нужным и адаптивным для себя образом.

На рисунке 4 наглядно сопоставлены показатели по всем шкалам жизнестойкости у респондентов позднего юношеского возраста в обеих группах.

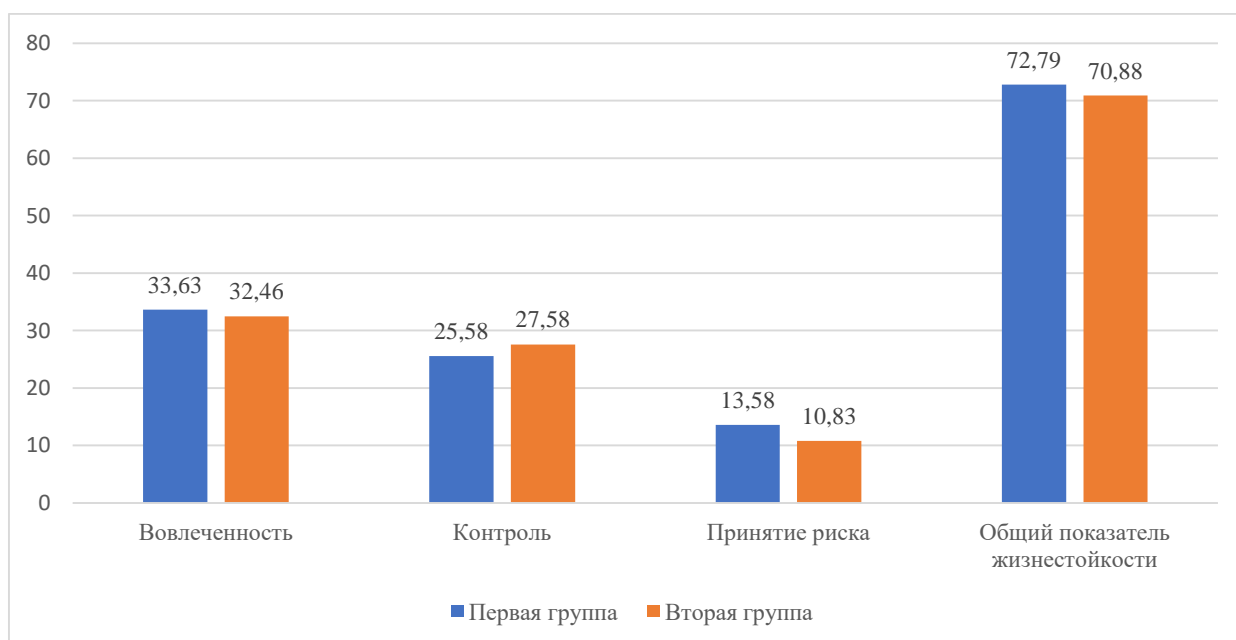


Рисунок 4. Сопоставление средних значений показателей жизнестойкости в первой и второй группе

Соотнося проявления средних значений, можно отметить, что немного выше выраженность шкал общего показателя «Жизнестойкости», «Принятие риска» и «Вовлеченности» у респондентов группы с опытом переживания утраты.

Вероятно, респондентам этой группы при переживании утраты, необходимо опираться на ресурсы личности, одним из которых является жизнестойкость.



Шкала «Контроль» повыше выражена у респондентов без опыта утраты, что связано с тем, что при переживании утраты ослабляются саморегуляционные процессы вследствие интенсивности эмоциональных реакций и состояний.

Однако, о статистически значимых различиях можно говорить только после сравнительного анализа, результаты которого приведены в таблице 13.

Таблица 13 – Результаты сравнительного анализа показателей жизнестойкости в первой и второй группе

Шкалы	Среднее значение в первой гр.	Среднее значение во второй гр.	Эмп. значение (U)	Уровень значимости (p)
Вовлеченность	33,63	32,46	287,5	0,992
Контроль	25,58	27,58	251,5	0,45
Принятие риска	13,58	10,83	222	0,17
Общий показатель жизнестойкости	72,79	70,88	286,5	0,975
<i>Примечание: ** - уровень значимости <math>\leq 0,01</math></i>				

Определяя результаты эмпирических значений показателей жизнестойкости, можно сделать вывод об отсутствии статистически значимых различий во всех показателях у респондентов юношества обеих групп. Приближается к уровню тенденции (однако, не достиг ее) показатель «Принятие риска» в сторону повышения у респондентов первой группы, переживающих утрату близкого человека. Это определяет то, что уровень жизнестойкости у респондентов обеих групп статистически достоверно не различается.

## 2.4 Результаты исследования взаимосвязи особенностей переживания утраты и жизнестойкости личности позднего юношеского возраста

Дальнейшей задачей эмпирического исследования стало выполнение корреляционного анализа при помощи статистического анализа непараметрического метода ранговой корреляции Спирмена для выявления взаимосвязей жизнестойкости и показателей переживания утраты в первой группе респондентов позднего юношеского возраста. Эти показатели были получены по всем методикам, характеризующим переживания утраты у респондентов.

В таблице 14 определены результаты корреляционного анализа жизнестойкости и показателей психических состояний.

Таблица 14 – Результаты корреляционного анализа показателей жизнестойкости и показателей психических состояний в первой группе

Шкалы	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Активное-пассивное отношение к жизненной ситуации	0,282	0,139	0,189	0,161
Тонус	<b>,668**</b>	<b>,729**</b>	<b>,853**</b>	<b>,728**</b>
Спокойствие-тревога	0,11	0,09	0,011	0,107
Устойчивость – неустойчивость эмоц. тона	<b>,707**</b>	<b>,796**</b>	<b>,643**</b>	<b>,772**</b>
Удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью	<b>,709**</b>	<b>,518**</b>	<b>,459*</b>	<b>,487*</b>
Положительный – отрицательный образ себя	<b>,690**</b>	<b>,694**</b>	<b>,741**</b>	<b>,719**</b>
<i>Примечание: ** - уровень значимости <math>\leq 0,01</math>; * - уровень значимости <math>\leq 0,05</math></i>				

Результаты корреляционного анализа посредством коэффициента ранговой корреляции Спирмена определили следующие выводы.

Существуют положительные корреляционные связи психического состояния *Тонус* и всех шкал жизнестойкости: «Вовлеченность» ( $r_s=0,668^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Контроль» ( $r_s=0,729^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Принятие риска» ( $r_s=0,853^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ) и общего показателя «Жизнестойкость» ( $r_s=0,728^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ). Это значит, чем выше тонус, тем выше абсолютно все показатели жизнестойкости у респондентов, переживающих утрату. Рост показателей жизнестойкости повышает необходимые жизненные силы, обеспечивает достаточный уровень жизненной энергии, к которому чувствительны переживающие утрату в силу интенсивных и истощающих эти силы переживаний.

Выявлены положительные корреляционные связи психического состояния «Устойчивость-неустойчивость эмоционального тона» и всех шкал жизнестойкости: «Вовлеченность» ( $r_s=0,707^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Контроль» ( $r_s=0,796^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Принятие риска» ( $r_s=0,643^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ) и общего показателя «Жизнестойкость» ( $r_s=0,772^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ). Это значит, чем выше устойчивость эмоционального тона, тем выше абсолютно все показатели жизнестойкости у респондентов, переживающих утрату. При повышении жизнестойкости стабилизируется устойчивость эмоциональной сферы, саморегуляция, контроль и управление эмоциями у юношества, переживающего утрату.

Выявлены положительные корреляционные связи психического состояния «Удовлетворенность-неудовлетворенность жизнью» и всех шкал жизнестойкости: «Вовлеченность» ( $r_s=0,709^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ), *Контроль* ( $r_s=0,518^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Принятие риска» ( $r_s=0,459^*$ ;  $p \leq 0,05$ ) и общего показателя «Жизнестойкость» ( $r_s=0,487^*$ ;  $p \leq 0,05$ ). Это значит, чем выше удовлетворенность жизнью, тем выше абсолютно все показатели жизнестойкости у респондентов, переживающих утрату. При повышении жизнестойкости повышается удовлетворенность жизнью при переживании утраты в позднем юношеском возрасте.

Выявлены положительные корреляционные связи шкалы «Положительный-отрицательный образ себя» и всех шкал жизнестойкости:

«Вовлеченность» ( $r_s=0,690^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Контроль» ( $r_s=0,694^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Принятие риска» ( $r_s=0,741^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ) и общего показателя «Жизнестойкость» ( $r_s=0,719^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ). Это значит, чем выше показатели жизнестойкости у респондентов, тем более положительным становится образ собственной личности при переживании утраты. При повышении жизнестойкости повышается положительное самоотношение у респондентов, переживающих утрату.

В таблице 15 определены результаты корреляционного анализа показателей профиля кризиса и жизнестойкости у респондентов в первой группе.

Таблица 15 – Результаты корреляционного анализа показателей жизнестойкости и показателей профиля кризиса в первой группе

Шкалы	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Функциональные проблемы	0,259	0,383	0,119	0,197
Познавательная-аналитическая деятельность	-0,377	<b>-0,468*</b>	-0,318	-,386
Нарушение эмоционального реагирования	-0,124	-0,23	-0,075	-0,157
Депрессивное настроение	0,136	0,108	0,01	0,057
Перемены в поведении и деятельности	0,35	0,149	0,138	0,217
<i>Примечание: * - уровень значимости <math>\leq 0,05</math></i>				

Определены следующие закономерности взаимосвязей показателя профиля кризиса и жизнестойкости.

Выявлены отрицательные взаимосвязи нарушений «Познавательная-аналитическая деятельность» и шкалы «Контроль» ( $r_s= -0,468^{*}$ ;  $p \leq 0,05$ ) у юношества первой группы. Это значит, чем выше проявляется контроль, тем ниже отклонения психических процессов: мышления, восприятия, памяти,

внимания. Это можно объяснить особенностями воздействия когнитивного показателя контроля на саморегуляцию психических процессов при ослаблении избыточных аффективных переживаний личности юношеского возраста, переживающей утрату.

В таблице 16 определены коэффициенты корреляций показателей жизнестойкости и посттравматического роста юношества при переживании утраты.

Таблица 16 – Результаты корреляционного анализа показателей жизнестойкости и показателей посттравматического роста в первой группе

Шкалы	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Отношение к другим	-0,234	-0,306	-0,199	-0,209
Новые возможности	0,222	0,302	0,261	0,195
Сила личности	-0,186	-0,177	<b>-,466*</b>	-0,191
Духовные изменения	<b>,653**</b>	<b>,597**</b>	<b>,512*</b>	<b>,578**</b>
Повышение ценности жизни	0,389	<b>,408*</b>	<b>,422*</b>	0,392
Посттравматический рост	0,22	0,144	0,041	0,15
<i>Примечание: ** - уровень значимости <math>\leq 0,01</math>; * - уровень значимости <math>\leq 0,05</math></i>				

Результаты корреляционного анализа жизнестойкости и посттравматического роста позволяют сделать следующие выводы.

Определены положительные корреляционные связи шкалы «Духовные изменения» и всех шкал жизнестойкости: «Вовлеченность» ( $r_s=0,653^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Контроль» ( $r_s=0,597^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Принятие риска» ( $r_s=0,512^*$ ;  $p \leq 0,05$ ) и общего показателя «Жизнестойкость» ( $r_s=0,578^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ). Это значит, чем выше жизнестойкость, тем выше духовные силы при переживании психотравмы утраты у лиц позднего юношеского возраста.

Определена положительная корреляционная связь шкалы «Повышение ценности жизни» и шкалы «Контроль» ( $r_s=0,597^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ). Это значит, чем выше показатель контроля, тем выше проявляется осознанность ценности личности. Это можно объяснить тем, что при самоуправлении и контроле происходит лучше процесс осознания нового, пусть и негативного опыта утраты, происходит осмысление ценности каждого дня личности и ценности в жизненного опыта, наполненности им, в процессе жизнедеятельности переживших утрату юношей и девушек.

Определена положительная корреляционная связь шкалы «Повышение ценности жизни» и шкалы «Принятие риска» ( $r_s=0,512^*$ ;  $p \leq 0,05$ ). Это значит, чем выше принятие риска, тем выше проявляется повышение ценности жизни. Это значит, что при осмыслении опыта, открытости возможностям, происходящим с личностью, повышается ценностное отношение к собственной жизни, своему времени и к ежедневным впечатлениям и событиям жизни респондентов.

Выявлена отрицательная корреляционная связь шкалы «Сила личности» и шкалы «Принятие риска» ( $r_s = - 0,466^*$ ;  $p \leq 0,05$ ). Это значит, чем выше принятие риска, тем ниже проявляется сила личности у переживающих утрату. Снижение показателей принятие риска жизнестойкости сдерживает необдуманные решений и действия горяющих, которые являются признаками ненормативных реакций: внезапное изменение стиля или условий жизни как способ сменить обстановку для снижения болезненных страданий, которые могут ухудшать условия жизнедеятельности юношества, переживающего утрату.

Далее мы рассмотрели проявление взаимосвязей жизнестойкости и текущих переживаний респондентов, не имеющих опыт утраты. В таблице 17 определены результаты корреляционного анализа жизнестойкости и показателей психических состояний.

После анализа корреляционной таблицы, можно сделать вывод о том, что не выявлено статистически значимых взаимосвязей в группе юношества, не переживающих опыт утраты.

Таблица 17 – Результаты корреляционного анализа показателей жизнестойкости и показателей психических состояний во второй группе

Шкалы	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Активное-пассивное отношение к жизненной ситуации	-0,114	-0,083	-0,301	-0,122
Тонус	0,143	0,176	-0,111	0,151
Спокойствие-тревога	0,167	0,137	-0,245	0,1
Устойчивость – неустойчивость эмоц. тона	0,144	0,178	-0,191	0,124
Удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью	0,213	0,288	0,011	0,253
Положительный – отрицательный образ себя	0,292	0,379	-0,034	0,299
<i>Примечание: ** - уровень значимости <math>\leq 0,01</math></i>				

Это характеризует ситуационно-обусловленное и непродолжительное проявление отдельных реакций и непродолжительных состояний, которые не связаны с ресурсами жизнестойкости личности позднего юношеского возраста.

В таблице 18 определены результаты корреляционного анализа жизнестойкости и показателей профиля кризиса во второй группе участников выборки.

После анализа выявленных корреляций, можно сделать вывод о том, что не выявлено статистически значимых взаимосвязей в группе юношества, не переживающих опыт утраты. Это характеризует отсутствие взаимосвязей признаков кризисного профиля и жизнестойкости в привычных условиях жизнедеятельности респондентов позднего юношеского возраста.

Таблица 18 – Результаты корреляционного анализа показателей жизнестойкости и показателей профиля кризиса во второй группе

Шкалы	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Функциональные проблемы	0,24	0,272	-0,15	0,195
Познавательная-аналитическая деятельность	0,156	0,272	-0,194	0,136
Нарушение эмоционального реагирования	0,163	0,184	0,175	0,175
Депрессивное настроение	0,204	0,151	0,267	0,216
Перемены в поведении и деятельности	-0,074	-0,014	-0,115	-0,072
<i>Примечание: ** - уровень значимости <math>\leq 0,01</math></i>				

В таблице 19 определены результаты корреляционного анализа жизнестойкости и показателей посттравматического роста во второй группе участников общей выборки исследования.

Таблица 19 – Результаты корреляционного анализа показателей жизнестойкости и показателей посттравматического роста во второй группе

Шкалы	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Отношение к другим	0,051	0,01	0,071	0,06
Новые возможности	0,223	0,206	<b>,585**</b>	0,302
Сила личности	0,26	0,308	0,118	0,279
Духовные изменения	-0,163	-0,255	-0,395	-0,247
Повышение ценности личности	0,056	0,049	-0,194	-0,016
Посттравматический рост	0,229	0,198	0,16	0,23
<i>Примечание: ** - уровень значимости <math>\leq 0,01</math>; * - уровень значимости <math>\leq 0,05</math></i>				



После анализа выявленных корреляций, можно утверждать следующее.

Выявлена положительная отрицательная корреляционная связь шкалы «Сила личности» и шкалы «Принятие риска» ( $r_s = 0,585^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ). Это значит, чем выше у юношества, не имеющих опыт утраты, выражен показатель жизнестойкости принятие риска, тем выше проявляется сила личности.

Таким образом, были выявлены особенности взаимосвязей жизнестойкости и переживания утраты в позднем юношеском возрасте, которые характеризуются:

- прямыми взаимосвязями жизнестойкости с положительным характером выраженности психических состояний: тонус, устойчивость эмоционального тона, удовлетворенность жизнью и положительным образом себя;
- отрицательной взаимосвязью жизнестойкости с нарушениями познавательно-аналитической деятельности;
- положительными корреляционными взаимосвязями всех показателей жизнестойкости и показателем посттравматического роста духовные изменения;
- положительной корреляционной связью шкалы жизнестойкости контроль и показателем посттравматического роста повышение ценности жизни;
- положительной корреляционной связью шкалы жизнестойкости принятие риска и показателем посттравматического роста повышение ценности жизни;
- отрицательной корреляционной связью шкалы жизнестойкости принятие риска и показателем посттравматического роста сила личности.

Выявлены противоположные взаимосвязи и закономерности у юношества в обеих группах отрицательной корреляционной связью шкалы жизнестойкости «Принятие риска» и показателем посттравматического роста

«Сила личности» и шкалы «Принятие риска» ( $r_s = -0,466^*$ ;  $p \leq 0,05$ ) при переживании опыта утраты. И – положительная корреляционная связь шкалы «Сила личности» и шкалы «Принятие риска» ( $r_s = 0,585^{**}$ ;  $p \leq 0,01$  у юношества, не имеющих опыт переживания утраты).

На основе полученных результатов эмпирического исследования (взаимосвязей жизнестойкости и особенностей переживания утраты), были сделаны рекомендации в следующем разделе работы.

## **2.5 Рекомендации и мероприятия психологического сопровождения личности позднего юношеского возраста при переживании утраты**

На основе эмпирических результатов были установлены основные закономерности взаимосвязей жизнестойкости и особенностей переживания утраты в позднем юношеском возрасте, на которые мы опирались при определении рекомендаций. Для ослабления страданий, ненормативной длительности и предупреждения деструктивных изменений личности позднего юношеского возраста в период переживания утраты, нами учтены:

- прямые положительные взаимосвязи жизнестойкости и психических состояний тонуса, устойчивость эмоционального тона, удовлетворенности жизнью и положительным образом себя;
- отрицательная взаимосвязь жизнестойкости с нарушениями познавательно-аналитической деятельности;
- положительные взаимосвязи всех показателей жизнестойкости и показателем посттравматического роста духовные изменения;
- положительная взаимосвязь шкалы жизнестойкости контроль и показателем посттравматического роста повышение ценности жизни;
- положительная взаимосвязь шкалы жизнестойкости принятие риска и показателя посттравматического роста повышение ценности жизни;
- отрицательная взаимосвязь шкалы жизнестойкости принятие риска и показателя посттравматического роста сила личности.

Рекомендации состояли в следующих мероприятиях и их содержании.

Во-первых, проведение психологического просвещения в определении особенностей периода горевания, стадий и закономерных особенностей переживания каждым человеком стадий переживания утраты, ресурсов восстановления, одним из которых является жизнестойкость [54, 60, 64].

Во-вторых, мероприятия индивидуального психологического консультирования с целью выявления признаков ненормативного горя и своевременной коррекции этих отклонений у юношества, переживающего утрату. При проведении консультирования в переживании утраты необходимо учитывать принципы сопровождения человека при переживании утраты: эмпатический контакт; безотлагательность; высокий уровень активности психолога; ограничение целей; поддержка; фокусированность на основной проблеме; уважение к личности клиента. При ненормативном характере переживания утраты при специальной подготовке психолога применить методы психологической интервенции: гештальт-терапевтический метод интеграции психотравматического опыта или технику Н.Д. Линде эмоционально-образной терапии.

В-третьих, развитие личности и ее ресурсирование в направлении развития ресурса жизнестойкости (например, тренинг жизнестойкости). Тренинг жизнестойкости может определяться как комплекс развития умений в направлении:

- позитивного мышления (применение техник и методов когнитивно-поведенческой терапии);
- поддержание положительных отношений с окружающими, умений поддерживать со-процессы коммуникации с окружающими: сопричастность, соучастие, сопереживание, содействие, сотрудничество (выявление и коррекция барьеров в общении);
- развитие навыков управления своей жизнью, самоконтроля и саморегуляции психических процессов, эмоций и поведения (выбор

оптимальных техник саморегуляции и обучение техникам саморегуляции);

– принятие ответственности в настоящем моменте жизни и применении положительных и адаптивных способов совладающего поведения (повышение осознанности и продуктивности способов преодоления жизненных трудностей);

– отношение к собственной жизни как ценности и наполнение ее творчеством, красотой, умениями осмысленного отношения к событиям и людям (логотерапия и терапия творчеством, творческим самовыражением);

– развитие эмпатии и межличностного понимания (улучшение межличностной толерантности);

– пересмотр и осмысленное отношение к жизненным планам (тренинг целеполагания и планирования);

– формирование реалистичного и положительного отношения к настоящему и жизненным перспективам будущего;

– способствовать самореализации в различных жизненных сферах, а не только в учебно-профессиональной и профессиональной деятельности;

– определение мероприятий здоровьесбережения, пересмотр и улучшение условий образа жизни [50, 52, 65, 66].

Выводы по второй главе.

Эмпирическое исследование выявление взаимосвязей особенностей переживания утраты и жизнестойкости личности позднего юношеского возраста проводилось в период октябрь-декабрь 2024 года. Выборка представлена 48 участниками позднего юношеского возраста (18-23 года). Первую группу составили 12 юношей и 12 девушек, которые имеют в жизненном анамнезе опыт переживания утраты. Они столкнулись с фактом утраты от 8 месяцев до 1,5 лет на момент сбора данных эмпирического исследования, поэтому был сделан вывод о том, что они находятся на стадиях восстановления и завершения переживания кризисного события, связанного с

утратой. Во вторую группу вошли респонденты позднего юношеского возраста той же численности 24 человека: по 12 юношей и девушек, не имеющих актуальный опыт переживания утраты.

Результаты сравнительного анализа определили значимые различия абсолютно по всем показателям психических состояний у юношества в обеих группах. У представителей позднего юношества первой группы, переживших утрату, выявлены актуальные проявления негативного характера психических состояний по всем признакам. На статистическом уровне можно утверждать о том, что профиль кризиса утраты в позднем юношеском возрасте характеризуется симптомокомплексами и нарушениями эмоционального реагирования, депрессивного настроения и поведенческо-деятельностными отклонениями.

Выявлены результаты значимых различий показателя посттравматического роста «Отношение к другим» ( $U=19^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ), выше показатель «Отношения» к другим у респондентов первой группы, переживающих утрату, чем у респондентов второй группы. После утраты значимого для себя человека, представители юношества переосмысливают ценность отношений с окружающими, по-новому оценивают их роль в своей жизни, становятся более эмпатийными и внимательными по отношению к людям в своем социальном окружении. Определены результаты значимых различий показателя «Сила личности» ( $U=92^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ), ниже показатель «Сила личности» у респондентов, переживающих утрату. В силу эмоциональной нестабильности, снижения саморегуляции поведения и эмоциональной сферы в процессе избыточности эмоциональных переживаний при переживании утраты у юношества, проявляется меньшая уверенность и сила, которую они постепенно восстанавливают после пережитого психотравматического опыта.

Выявлены результаты значимых различий показателя «Посттравматический рост» ( $U=181,5^{*}$ ;  $p \leq 0,05$ ), выше показатель «Посттравматический рост» у респондентов первой группы, переживающих

утрату, чем у респондентов второй группы. Юношество, интенсивно переживающее утрату, определяет большую направленность и усилия в интегральных показателях изменений страдающей личности в принятии опыта утраты, понимании себя, определении смысла жизни и духовных потребностей саморазвития.

Результаты эмпирических значений показателей жизнестойкости, определяют отсутствие статистически значимых различий во всех показателях у респондентов юношества обеих групп.

Были выявлены особенности взаимосвязей жизнестойкости и переживания утраты в позднем юношеском возрасте, которые характеризуются:

- прямыми взаимосвязями жизнестойкости с положительным характером выраженности психических состояний: тонус, устойчивость эмоционального тона, удовлетворенность жизнью и положительным образом себя;
- отрицательной взаимосвязью жизнестойкости с нарушениями познавательно-аналитической деятельности;
- положительными корреляционными взаимосвязями всех показателей жизнестойкости и показателем посттравматического роста духовные изменения;
- положительной корреляционной связью шкалы жизнестойкости контроль и показателем посттравматического роста повышение ценности жизни;
- положительной корреляционной связью шкалы жизнестойкости принятие риска и показателем посттравматического роста повышение ценности жизни;
- отрицательной корреляционной связью шкалы жизнестойкости принятие риска и показателем посттравматического роста сила личности.

Выявлены противоположные взаимосвязи и закономерности у

юношества в обеих группах: отрицательная корреляционная связь шкалы жизнестойкости принятие риска и показателя посттравматического роста сила личности и шкалы Принятие риска при переживании опыта утраты. И – положительная корреляционная связь шкалы сила личности и шкалы принятие риска у юношества, не имеющих опыт переживания утраты.

На основе полученных результатов эмпирического исследования (взаимосвязей жизнестойкости и особенностей переживания утраты), были определены рекомендации по психологическому сопровождению личности позднего юношеского возраста при переживании утраты.

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась: характер переживания утраты личности позднего юношеского возраста определяется закономерностями взаимосвязей с жизнестойкостью личности, которая выступает ресурсом личности в переживании утраты. Выявлены психологические особенности взаимосвязи жизнестойкости и переживания утраты личности позднего юношества: положительные взаимосвязи между показателями жизнестойкости и положительными сторонами актуального психологического состояния (тонус, устойчивость эмоционального тона, удовлетворенность жизнью); отрицательная взаимосвязь жизнестойкости и нарушений познавательно-аналитической деятельности и положительные взаимосвязи жизнестойкости и показателей посттравматического роста духовные изменения и повышение ценностей жизни.

## Заключение

Современный человек на своем жизненном пути переживает самые разные жизненные события, отдельные из которых складываются в субъективный опыт переживания утраты: смерти или расставания с близкими и значимыми людьми. Первый, драматичный по своему воздействию на психику, опыт переживания утраты зачастую приходится на первую половину жизни личности, и наиболее трудно может переживаться в юношеском возрасте. По своей сути он является личностно-значимым, интенсивным, осознанным переживанием последствий утраты, сопровождается временной потерей опоры и первоначальной неготовностью личностных ресурсов в совладании с последствиями утраты.

Психологические исследования проблемы жизнестойкости являются наиболее актуальными и востребованными в науке в связи с сохранением психологического здоровья человека, обеспечением психологического благополучия и достаточного уровня социально-психологической адаптации в сложных, постоянно изменяющихся напряженных условиях мироустройства и жизни современной личности.

Состояние переживания утраты связано с психическим напряжением, направленным на принятие факта утраты, с одной стороны, и, совладанием с изменившимися, новыми условиями жизнедеятельности для человека в ситуации утраты, с другой стороны. Посредством эмпирического исследования было доказано, что жизнестойкость является ресурсом в развитии совладания и посттравматического роста последствий эмоционально-сложного опыта переживания утраты в позднем юношеском возрасте.

Эмпирическое исследование взаимосвязей особенностей переживания утраты и жизнестойкости личности позднего юношеского возраста проводилось в период октябрь-декабрь 2024 года в исследовании приняли участие 48 человек позднего юношеского возраста. Первую группу составили



12 юношей и 12 девушек, которые имеют в жизненном анамнезе опыт переживания утраты. Во вторую группу вошли респонденты позднего юношеского возраста той же численности, не имеющих актуальный опыт переживания утраты.

Результаты сравнительного анализа определили значимые различия абсолютно по всем показателям психических состояний у юношества в обеих группах. У представителей позднего юношества, переживших утрату, выявлены актуальные проявления негативного характера психических состояний по всем признакам, а профиль кризиса утраты в позднем юношеском возрасте характеризуется симптомокомплексами и нарушениями эмоционального реагирования, депрессивного настроения и поведенческо-деятельностными отклонениями. Были выявлены, как преобладающие показатели посттравматического роста Отношение к другим и Посттравматический рост. После утраты значимого для себя человека, представители юношества переосмысливают ценность отношений с окружающими, по-новому оценивают их роль в своей жизни, становятся более эмпатийными и внимательными по отношению к людям в своем социальном окружении; определяют большую направленность и усилия в интегральных показателях изменений страдающей личности в принятии опыта утраты, понимании себя, определении смысла жизни и духовных потребностей саморазвития.

Были выявлены особенности взаимосвязей жизнестойкости и переживания утраты в позднем юношеском возрасте, которые характеризуются: прямыми взаимосвязями жизнестойкости с положительным характером выраженности психических состояний: тонус, устойчивость эмоционального тона, удовлетворенность жизнью и положительным образом себя; отрицательной взаимосвязью жизнестойкости с нарушениями познавательно-аналитической деятельности; положительными корреляционными взаимосвязями всех показателей жизнестойкости и показателем посттравматического роста духовные изменения; положительной

корреляционной связью шкалы жизнестойкости контроль и показателем посттравматического роста повышение ценности жизни; положительной корреляционной связью шкалы жизнестойкости принятие риска и показателем посттравматического роста повышение ценности жизни; отрицательной корреляционной связью шкалы жизнестойкости принятие риска и показателем посттравматического роста сила личности.

На основе полученных результатов эмпирического исследования взаимосвязей жизнестойкости и особенностей переживания утраты, были определены рекомендации по психологическому сопровождению личности позднего юношеского возраста при переживании утраты. Выявлены психологические особенности взаимосвязи жизнестойкости и переживания утраты личности позднего юношества: положительные взаимосвязи между показателями жизнестойкости и положительными сторонами актуального психологического состояния (тонус, устойчивость эмоционального тона, удовлетворенность жизнью); отрицательная взаимосвязь жизнестойкости и нарушений познавательно-аналитической деятельности и положительные взаимосвязи жизнестойкости и показателей посттравматического роста духовные изменения и повышение ценностей жизни.

Таким образом, цель исследования достигнута, а гипотеза исследования подтвердилась: характер переживания респондентов позднего юношеского возраста определяется закономерностями взаимосвязей с жизнестойкостью личности, которая выступает ресурсом личности в переживании утраты.

Перспективными направлениями дальнейших исследований могут быть экспериментальная апробация и внедрение программы жизнестойкости как ресурса переживания утраты личности позднего юношеского возраста, а также выявление закономерностей взаимосвязей жизнестойкости в совладании с переживанием утраты в других возрастных группах.

## Список используемой литературы

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: Учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – М: Издательский центр «Академия», 1999.- 521 с.
2. Акимова, А. Р. Практикум по психологии стресса: В 4-х частях / А. Р. Акимова. Том Часть 1. – Ульяновск: ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство "Зебра"), 2015. – 126 с. – ISBN 978-5-9907022-6-4. – EDN UKLZML.
3. Бадхен, А.А. Мастерство психологического консультирования /под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. – СПб.: Речь, 2006. – 240 с.
4. Баканова, А.А. Детское горе: теоретическая концептуализация проблемы / А.А. Баканова // Консультативная психология и психотерапия. 2023. Том 31. № 3. С. 28–46. DOI: 10.17759/cpp.2023310302. (дата обращения: 27.10.2024)
5. Безуглая, Т. И. Психологическое здоровье как научная проблема / Т.И. Безуглая // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. 2020. № 2(52). С. 55–62.
6. Боброва, Е. С. Особенности нервно-психической устойчивости и психологических защитных механизмов у лиц юношеского возраста при переживании утраты / Е. С. Боброва // Актуальные проблемы социальных и психологических наук: теория, методология, практика : Материалы симпозиума XVIII (L) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, приуроченной к 50-летию КемГУ, Кемерово, 24–29 апреля 2023 года / Науч. редактор А.В. Серый. Том Выпуск 24. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2023. – С. 13-16. – EDN JELIFP.
7. Большакова, Г. А. Особенности жизнестойкости и копинг-стратегий в юношеском и пожилом возрастах / Г. А. Большакова // Молодой исследователь: от идеи к проекту : Материалы II студенческой научно-

практической конференции, Йошкар-Ола, 25 мая 2018 года / ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»; под редакцией Д. А. Михеевой. – Йошкар-Ола: Марийский государственный университет, 2018. – С. 62-66. – EDN VWRWPM.

8. Большой психологический словарь/ сост. и общ. ред. Б. М. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с.

9. Василенко, А. А. Субъективное переживание утраты при расставании в юношеском возрасте / А. А. Василенко, Е. Н. Ткач, Т. Н. Павлий // Смысл, функции и значение разных отраслей практической психологии в современном обществе: сборник научных трудов, Хабаровск, 22–25 ноября 2016 года / под ред. Е. Н. Ткач. – Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2017. – С. 97-103. – EDN XPGOOT.

10. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: МГУ, 2014. 200 с.

11. Василюк, Ф.Е. Сопереживание как центральная категория понимающей психотерапии / Ф.Е. Василюк // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Том 24. № 5. С. 205–227. DOI: 10.17759/cpp.2016240511. (дата обращения: 3.04.2024)

12. Ворден, В. Понимание процесса горевания [Электронный ресурс] / В. Ворден // Журнал практической психологии и психоанализа. 2015. № 3. URL: <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=3871>. (дата обращения: 03.10.2024)

13. Гончарова, С. С. Переживание утраты близкого человека как психологическая проблема / С. С. Гончарова // Вестник Белорусского государственного педагогического университета. Серия 1. Педагогика. Психология. Филология. – 2010. – № 2(64). – С. 17-21. – EDN YDZADC.

14. Григорьева, Ю. Б. Зависимость эмоционального благополучия от жизнестойкости личности / Ю. Б. Григорьева // Ярославский педагогический вестник. – 2019. – № 3(108). – С. 111-118. – DOI 10.24411/1813-145X-2019-10423. – EDN ZYESDR.

15. Дорохов, М. Б. Экспериментальное исследование форм развития психотравматической ситуации и их психотерапии / М. Б. Дорохов // Научно-исследовательские публикации. – 2015. – № 12(32). – С. 88-145. – EDN VPCNDB.

16. Егорова, О. И. Влияние семьи на формирование и развитие жизнестойкости / О. И. Егорова, О. И. Ефимова // Прикладная психология на службе развивающейся личности: Сборник научных статей и материалов XVI научно-практической конференции с международным участием, Коломна, 14–15 февраля 2019 года. – Коломна: Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области "Государственный социально-гуманитарный университет", 2019. – С. 54-58. – EDN DBMZWI.

17. Елизаров, А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: учебное пособие. – 2-е изд., перераб. и доп./ А.Н. Елизаров. – М.: «Ось-89», 2005. – 352 с.

18. Ермакова, Е. С. Совладающее поведение, жизнестойкость, стрессоустойчивость и депрессия студентов вуза / Е. С. Ермакова // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2021. – № 2. – С. 142-159. – DOI 10.35231/18186653\_2021\_2\_142. – EDN WCZENT.

19. Ермолаева, М.В. Психология развития / О.Ю. Ермолаев. – 3 изд. М. Московский психолого-социальный институт: Флинта. Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2006. – 376 с.

20. Зеер, Э. Ф. Социально-психологические аспекты развития жизнеспособности и формирования жизнестойкости человека / Э. Ф. Зеер // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 8. – С. 69-76. – EDN UISGED.

21. Ильин Е.П. Эмоции и чувства/ Е.П. Ильин. 2-е изд. – СПб.: Питер. 2007. – 783 с.

22. Ипполитова, Е. А. Психологическая помощь человеку, переживающему кризис / Е. А. Ипполитова. – Барнаул: Алтайский

государственный университет, 2014. – 114 с. – ISBN 978-5-7904-1857-0. – EDN UJDGXD.

23. Калашников, А. И. Специфика совладающего поведения студентов-первокурсников с различным уровнем жизнестойкости / А. И. Калашников, Ю. А. Рябова // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие : материалы V Международной научной конференции Кострома: в 2 томах, Кострома, 26–28 сентября 2019 года. Том 1. – Кострома: Костромской государственный университет, 2019. – С. 177-181. – EDN FXFSVF.

24. Карпинский, К.В. Опросник смыслового кризиса. Монография / К.В. Карпинский // Гродно: ГрГУ, 2008. – 108 с.

25. Классен, И.А. Практическая психотерапия: курс лекций / И.А. Классен. М.: МЕДпресс-информ, 2004. – 768 с.

26. Кобзева, О. В. Жизнестойкость как индикатор адаптации в юношеском возрасте / О. В. Кобзева, М. Н. Шагалина // Психология XXI века: психология как наука, искусство и призвание : Сборник научных трудов участников международной научной конференции молодых ученых: В двух томах, Санкт-Петербург, 12–25 апреля 2018 года / Под научной редакцией А. В. Шаболтас, С. Д. Гуриевой. Том 2. – Санкт-Петербург: ООО "Издательство ВВМ", 2018. – С. 48-53. – EDN YRHDSH.

27. Корнилова Т.В. Современные зарубежные исследования феномена жизнестойкости (hardiness) // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26, № 4. С. 223-229. DOI <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2020-26-4-223-229>.

28. Кравцова, Е. М. Психологическая жизнестойкость как детерминанта мотивационного выбора в юношеском возрасте / Е. М. Кравцова // Личность, интеллект, метакогниции: исследовательские подходы и образовательные практики: материалы II Международной научно-практической конференции, Калуга, 20–22 апреля 2017 года / Калужский

государственный университет им. К.Э. Циолковского. – Калуга: АКФ "Политоп", 2017. – С. 217-222. – EDN ZAKLTJ.

29. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

30. Луковцева, Опыт изучения структуры и динамики симптомов ПТСР при утрате близкого человека [Электронный ресурс] / З.В. Луковцева, А.А. Кускова // Психология и право. 2013. № 4. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66200.shtml>. (дата обращения: 27.10.2024)

31. Магомед-Эминов, М. Ш. Сравнительный анализ эффективности моделей работы с горем / М. Ш. Магомед-Эминов // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2014. – № 4. – С. 12-22. – EDN TGRPTD.

32. Магомед-Эминов, М. Ш. Феномен посттравматического роста/ М.Ш. Магомед-Эминов // Вестник ТГУ. 2009. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-posttravmaticheskogo-rosta> (дата обращения: 15.09.2024).

33. Малкина-Пых, И. Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. М.: Изд-во Эксмо, 2005. 960 с.

34. Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях/ И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2008. – 928 с.

35. Малютина, А. С. Особенности переживания горя людьми с различным уровнем жизнестойкости / А. С. Малютина // Психология когнитивных процессов. – 2021. – № 10. – С. 53-65. – EDN DWFLEF.

36. Митрофанова, Е.А. Активность индивидуальности как ресурс жизнестойкости (на примере студенчества): автореф. дис. ...канд. психол. наук. Е.А. Митрофанова. – Екатеринбург. 2019. – С.3-5.

37. Мохов, С. В. Death Studies: особенности формирования дисциплинарного поля / С. В. Мохов, Д. А. Миленина // Журнал социологии и

социальной антропологии. – 2021. – Т. 24, № 2. – С. 212-235. – DOI 10.31119/jssa.2021.24.2.8. (дата обращения: 20.09.2024).

38. Моховиков, А.Н. Психическая боль: природа, диагностика и принципы гештальттерапии / А.Н. Моховиков // Консультативная психология и психотерапия. 2003. Том 11. № 4. С. 104–127.

39. Мясищев, В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев. – М.: изд-во «Институт практической психологии». – Воронеж: НПО «МОДЭК». – 1995. 356 с.

40. Овчарова, Е. В. Жизнестойкость и доверие как основа преодоления трудной жизненной ситуации подростками / Е. В. Овчарова, А. В. Полина // Образовательный вестник Сознание. – 2020. – Т. 22, № 9. – С. 8-12. – DOI 10.26787/nydha-2686-6846-2020-22-9-8-12. – EDN MNHCBVJ.

41. Овчарова, Р.В. Методология исследования жизнестойкости личности /Р.В. Овчарова // Вестник Курганского государственного университета. – 2019. – № 2 (53). – С. 59-65.

42. Одинцова, М. А. Психологические ресурсы личности при проживании жизненных ситуаций разной степени неопределенности / М. А. Одинцова, Д. В. Лубовский, Е. И. Кузьмина // Социальная психология и общество. – 2023. – Т. 14, № 4. – С. 156-177. – DOI 10.17759/sps.2023140410. – EDN EIUZKA.

43. Осипова, А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие / А. А. Осипова. М.: ТЦ «Сфера», 2001. 512 с.

44. Падун, М.А. Психическая травма и картина мира / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – РАН, Ин-т психологии. Москва, Ин-т психологии РАН, 2012. – 204 с.

45. Пахальян, В. Э. Развитие и психологическое здоровье / В. Э. Пахальян. СПб.: Питер, 2006. 240 с.

46. Первин, Л. Психология личности: Теория и исследования/Л. Первин, О. Джон// Пер. с англ. М.С. Жамкочьян под ред. В.С. Магуна – М.: Аспект Пресс, 2001. – 607 с.



47. Перфильева, Ю. К. Психологические особенности личности, отягощающие горевания / Ю. К. Перфильева, И. П. Краснощеченко, Н. М. Немолякина // Вестник Калужского университета. Серия 1. Психологические науки. Педагогические науки. – 2023. – Т. 6, № 4(21). – С. 102-109. – DOI 10.54072/18192173\_2023\_4\_102. – EDN OCKOCZ.
48. Психическое здоровье. ВОЗ [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения: 22.10.2024).
49. Психологическая диагностика: учебник для вузов/ под ред. М.К. Акимовой, К. М. Гуревича. – СПб; Питер, 2003. – 652 с.
50. Психотерапевтическая энциклопедия/ Под ред. Б.Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 2006. – 944 с.
51. Разыграева, А.А. Работа с утратой в телефонном консультировании // Телефон доверия как средство психологической помощи детям, родителям, педагогам. / А.А. Разыграева // Консультативная психология и психотерапия. 2016. № 4. С. 180–192.
52. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: Издат. Дом «БАХРАХ-М», 2003. – 672 с.
53. Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб: Речь, 2004. - 256 с.
54. Рудестам, К. Групповая психотерапия/ К. Рудестам. – 2-е межд. Изд. – СПб: Питер, 2001. – 376 с.
55. Руслина, А.О. Периодизация процесса переживания горя в психологии в сопоставлении с некоторыми положениями православного богословия / А.О. Руслина // Консультативная психология и психотерапия. 2012. Том 20. № 3. С. 185–212.
56. Смарышева, В. А. Кризисное психологическое консультирование / В. А. Смарышева. – второе издание, дополненное. – Санкт-Петербург: ВЕИП, 2023. – 184 с. – ISBN 978-5-91681-057-8. – EDN MYMGZJ.

57. Современные проблемы психического здоровья личности: клинические, психологические и социальные реалии / Г. В. Акименко, С. А. Асанов, О. В. Головкин [и др.]. – Москва: Альпен-принт, 2024. – 257 с. – ISBN 978-5-605-14839-5. – EDN JLDCMU.

58. Степашкина, В.А. Психологические убеждения и ранние дезадаптивные схемы у лиц, переживших травматический опыт / В.А. Степашкина, Н.Р. Сулейманова // Консультативная психология и психотерапия. 2023. Том 31. № 3. С. 91–113. DOI: 10.17759/cpp.2023310305 (дата обращения 10.10.2024)

59. Тарабрина, Н.В. Посттравматический стресс и защитно-совладающее поведение у населения, проживающего в условиях длительной чрезвычайной ситуации / Н.В. Тарабрина, И.С. Хажуев // Экспериментальная психология. – 2015. – Том 8. № 3. – С.215-226.

60. Техники консультирования и психотерапии. Тексты / Ред. и сост. У.С. Сахакиан. Пер. с англ. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 624 с.

61. Хааз, Э. Ритуалы прощания / Э. Хааз // Консультативная психология и психотерапия. 2000. Том 8. № 1. С. 5–28.

62. Циркунова, Н. И. Психология переживания горя / Н. И. Циркунова // Психология экстремальных ситуаций: проблемы теории и практики: материалы республиканской научно-практической конференции, Витебск, 17 мая 2011 года / ВГУ им. П.М. Машерова; редколл.: А.П. Солодков [и др.]. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2011. – С. 61-63.

63. Чекалина, Е. С. Актуальность исследования психологии потери близких и оказания эмоциональной поддержки специалистами помогающих профессий / Е. С. Чекалина // Человек и трансформация современного общества: проблемы безопасности, духовности и культуры : Сборник материалов VII Международной научно-практической Свято-Тихоновской конференции, Псков, 17–19 ноября 2020 года / Под редакцией М. А.

Манойловой, А.В. Сущенко, К.А. Шморага. Том Часть I. – Псков: Псковский государственный университет, 2020. – С. 196-200. – EDN ICQKZZ.

64. Шамаева, И.В. Особенности работы с подростками, переживающими утрату, в условиях образовательного учреждения закрытого типа / И.В. Шамаева // Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2018. Том 30. № 2. С. 66–70.

65. Шевандрин, Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: Учебник для студентов вузов / Н.И. Шевандрин.- М.: ВЛАДОС, 2001. – 512 с.

66. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / Пер. с англ. Т.С. Драбкиной. – М.: Независимая фирма “Класс”, 1999.- 576 с. (Библиотека психологии и психотерапии).

67. Akramova A. F. The divorce factors of families and psychological service to the family / A. F. Akramova // Theoretical & Applied Science. 2020. No. 1(81). P. 325–328.

68. Rogerson O., Wilding S., Prudenzi A., O’Connor D.B. Effectiveness of stress management interventions to change cortisol levels: a systematic review and meta-analysis. // Psychoneuroendocrinology. 2024. 159:106415. doi:10.1016/J.PSYNEUEN.2023.106415

69. Segal Z., Williams M., Teasdale J. Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. // Guilford publications. 2018.

70. Tedeschi, R. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma / R.G. Tedeschi, L. G. Calhoun // Journal of Traumatic Stress. 1996. Vol. 9. P. 455-471.

71. Tschann J. M., Johnston R. Wallerstein J. D. Resources, stressors and attachment as predictors of adult adjustment after divorce: A longitudinal study // Journal of Marriage and the Family. 1989. № 51. P. 1033–1046.

## Приложение А

### Социально-психологические характеристики выборки исследования

Таблица А.1 – Социально-демографические характеристики респондентов первой группы

№ респондента	Пол	Возраст	Образование	Род деятельности	Особенности утраты
1	Мужской	19	среднее	Студент	Расставание
2	Мужской	21	среднее	Студент	Смерть дедушки
3	Мужской	22	высшее	Инженер	Расставание
4	Мужской	18	среднее	Студент	Смерть отца
5	Мужской	20	среднее	Студент	Расставание
6	Мужской	22	среднее	Студент	Смерть отца
7	Мужской	21	среднее	Студент	Расставание
8	Мужской	18	среднее	Студент	Расставание
9	Мужской	23	высшее	Строитель	Смерть отца
10	Мужской	20	среднее	Студент	Расставание
11	Мужской	19	среднее	Студент	Расставание
12	Мужской	23	высшее	Менеджер	Расставание
13	Женский	20	среднее	Студент	Расставание
14	Женский	22	высшее	Менеджер	Расставание
15	Женский	23	высшее	Экономист	Смерть бабушки
16	Женский	19	среднее	Студент	Расставание
17	Женский	18	среднее	Студент	Расставание
18	Женский	21	среднее	Студент	Смерть дедушки
19	Женский	20	среднее	Студент	Расставание
20	Женский	18	среднее	Студент	Расставание
21	Женский	23	высшее	Психолог	Расставание
22	Женский	20	среднее	Студент	Расставание
23	Женский	18	среднее	Студент	Смерть отца
24	Женский	22	высшее	Педагог	Смерть бабушки

Продолжение Приложения А

Таблица А.2 – Социально-демографические характеристики респондентов второй группы

№ респондента	Пол	Возраст	Образование	Род деятельности
1	Мужской	18	среднее	Студент
2	Мужской	18	среднее	Студент
3	Мужской	23	высшее	Автомеханик
4	Мужской	19	среднее	Студент
5	Мужской	21	среднее	Студент, менеджер
6	Мужской	20	среднее	Студент
7	Мужской	22	среднее	Студент
8	Мужской	19	среднее	Студент
9	Мужской	22	высшее	Инженер-технолог
10	Мужской	21	среднее	Студент
11	Мужской	18	среднее	Студент
12	Мужской	21	среднее	Студент, менеджер
13	Женский	20	среднее	Студент
14	Женский	21	высшее	Менеджер
15	Женский	22	высшее	Экономист
16	Женский	18	среднее	Студент
17	Женский	19	среднее	Студент
18	Женский	20	среднее	Студент, тренер
19	Женский	21	Среднее-спец.	Бухгалтер
20	Женский	19	среднее	Студент
21	Женский	21	среднее	Студент
22	Женский	18	среднее	Студент
23	Женский	22	высшее	Переводчик
24	Женский	23	высшее	Психолог

**Приложение Б**  
**Результаты эмпирического исследования**

Таблица Б.1 – Результаты жизнестойкости у респондентов первой группы

№ респондента	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
1	46	31	19	96
2	47	32	17	96
3	45	30	18	93
4	48	33	16	97
5	45	35	19	99
6	46	32	20	98
7	22	21	10	53
8	21	20	9	50
9	23	18	8	49
10	19	17	9	45
11	20	19	10	49
12	23	20	8	51
13	45	30	20	95
14	47	31	19	97
15	44	29	19	92
16	48	32	15	95
17	45	34	18	97
18	47	32	19	98
19	21	23	10	54
20	21	21	10	52
21	24	19	8	51
22	19	17	9	45
23	20	18	9	47
24	21	20	7	48

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.2 – Результаты выраженности психических состояний у респондентов первой группы

№ респондента	Активное-пассивное отношение к жизненной ситуации	Тонус	Спокойствие-тревога	Устойчивость-неустойчивость эмоционального тона	Удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью	Положительный – отрицательный образ себя
1	42	50	44	49	48	55
2	44	49	45	50	46	54
3	48	48	46	47	49	50
4	47	49	41	46	50	48
5	41	52	44	45	43	49
6	43	50	41	45	40	52
7	50	44	38	39	39	48
8	51	43	39	40	40	49
9	44	40	44	38	42	44
10	42	44	45	39	38	42
11	47	47	47	38	37	38
12	53	41	50	40	44	40
13	52	50	43	42	45	50
14	55	55	51	44	47	52
15	49	51	39	45	49	49
16	47	52	44	49	48	48
17	49	50	45	52	40	54
18	40	49	48	54	41	48
19	39	41	51	49	39	44
20	41	40	38	45	36	40
21	44	39	42	41	39	46
22	42	44	44	40	42	45
23	38	43	39	38	39	43
24	39	40	45	36	40	42

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.3 – Результаты выраженности показателей профиля кризиса у респондентов первой группы

№ респондента	Функциональные проблемы	Познавательная аналитическая деятельность	Нарушение эмоционального реагирования	Депрессивное настроение	Перемены в поведении и деятельности
1	12	12	18	10	12
2	16	0	24	8	16
3	12	4	16	4	12
4	20	8	12	4	18
5	16	12	16	6	12
6	10	0	16	5	16
7	4	0	18	10	24
8	8	10	12	8	12
9	6	16	24	7	14
10	14	12	16	6	10
11	18	12	12	9	12
12	16	4	10	10	18
13	12	8	12	9	20
14	10	12	20	8	18
15	12	0	12	6	16
16	20	0	4	10	12
17	16	0	8	9	12
18	10	12	16	8	8
19	12	6	12	7	10
20	6	8	16	4	12
21	4	10	12	5	18
22	8	12	18	6	12
23	12	16	24	4	8
24	16	12	18	9	12



Продолжение Приложения Б

Таблица Б.4 – Результаты выраженности показателей посттравматического роста у респондентов первой группы

№ респондента	Отношение к другим	Новые возможности	Сила личности	Духовные изменения	Повышение ценности жизни	Посттравматический рост
1	26	15	7	5	6	59
2	25	14	6	7	7	59
3	24	13	8	8	10	63
4	23	17	11	9	12	72
5	26	16	10	7	8	67
6	27	10	8	5	7	57
7	33	11	11	4	10	69
8	32	12	12	5	5	66
9	31	10	15	6	6	68
10	30	15	9	3	7	64
11	25	17	10	5	7	64
12	27	12	11	6	9	65
13	24	13	7	8	8	60
14	30	13	8	10	10	71
15	32	14	9	9	11	75
16	26	13	10	8	10	67
17	27	12	11	6	7	63
18	26	11	8	5	8	58
19	25	12	9	6	7	59
20	29	9	12	7	10	67
21	30	10	13	5	6	64
22	30	11	6	2	7	56
23	23	10	9	4	7	53
24	25	14	8	4	6	57

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.5 – Результаты жизнестойкости у респондентов второй группы

№ респондента	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
1	35	28	12	75
2	34	29	14	77
3	29	22	16	67
4	28	25	10	63
5	37	31	12	80
6	33	24	12	69
7	29	27	8	64
8	31	28	11	70
9	33	31	10	74
10	35	30	12	77
11	39	33	14	86
12	41	31	15	87
13	29	24	8	61
14	24	20	9	53
15	28	25	10	63
16	34	29	12	75
17	35	32	11	78
18	37	30	10	77
19	38	32	11	81
20	31	30	9	70
21	28	24	7	59
22	26	23	9	58
23	34	28	8	70
24	31	26	10	67

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.6 – Результаты выраженности психических состояний у респондентов второй группы

№ респондента	Активное-пассивное отношение к жизненной ситуации	Тонус	Спокойствие-тревога	Устойчивость-неустойчивость эмоционального тона	Удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью	Положительный – отрицательный образ себя
1	56	60	54	50	50	55
2	55	58	50	52	52	50
3	50	55	52	53	51	52
4	57	57	49	50	55	56
5	55	59	50	49	48	52
6	54	54	54	50	49	50
7	52	50	56	55	50	55
8	54	58	58	50	51	54
9	50	55	50	48	49	51
10	49	54	55	55	52	55
11	50	51	56	54	51	54
12	55	52	60	58	55	58
13	53	54	58	55	50	54
14	56	55	56	54	50	53
15	49	50	52	55	52	58
16	56	60	58	60	60	62
17	55	61	59	62	60	65
18	53	60	62	60	59	64
19	56	58	55	58	55	58
20	58	60	57	55	53	55
21	60	62	60	62	58	54
22	56	58	55	53	50	52
23	57	59	56	54	52	54
24	49	50	52	50	52	51

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.7 – Результаты выраженности показателей профиля кризиса у респондентов второй группы

№ респондента	Функциональные проблемы	Познавательная аналитическая деятельность	Нарушение эмоционального реагирования	Депрессивное настроение	Перемены в поведении и деятельности
1	0	0	0	0	0
2	0	0	4	2	4
3	0	0	4	3	4
4	0	4	0	0	4
5	4	4	8	4	12
6	8	4	10	3	12
7	0	4	6	2	6
8	12	8	12	4	16
9	16	10	10	2	12
10	20	8	16	3	12
11	0	4	10	4	4
12	16	12	16	4	0
13	12	8	4	1	0
14	0	0	4	0	0
15	0	4	6	2	4
16	0	4	8	1	0
17	0	0	0	0	0
18	12	6	4	1	4
19	16	8	4	2	8
20	20	12	10	3	4
21	0	0	0	1	8
22	16	12	16	4	12
23	16	8	8	3	8
24	12	4	10	5	12

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.8 – Результаты выраженности показателей посттравматического роста у респондентов второй группы

№ респондента	Отношение к другим	Новые возможности	Сила личности	Духовные изменения	Повышение ценности жизни	Посттравматический рост
1	20	16	9	4	7	56
2	25	15	11	5	6	62
3	21	13	10	4	6	54
4	20	19	16	5	9	69
5	16	14	17	6	10	63
6	19	11	14	6	9	59
7	23	10	13	7	8	61
8	25	11	18	6	6	66
9	21	12	15	4	7	59
10	20	14	14	3	8	59
11	22	18	15	5	10	70
12	23	13	17	7	11	71
13	24	12	16	7	10	69
14	18	13	14	8	9	62
15	12	15	13	4	8	52
16	16	12	11	3	8	50
17	17	14	10	5	6	52
18	23	10	17	6	7	63
19	21	11	16	4	9	61
20	19	10	12	5	10	56
21	20	10	10	5	11	56
22	23	9	11	6	7	56
23	17	10	10	7	8	52
24	18	12	9	5	8	52