

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра психологии личности  
наименование кафедры

**Ресурсы совладания личности с субъективно воспринимаемой**  
наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**психологической травмой**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРА

студента (ки) 4 курса 461 группы

направления  
(специальности) 37.03.01 «Психология»  
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии  
наименование факультета, института, колледжа

Лебедевой Валерии Евгеньевны  
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
(руководитель)  
зав. кафедрой, д-р психол.  
наук, профессор  
\_\_\_\_\_

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Е.В. Рягузова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой  
д-р психол. наук, профессор  
\_\_\_\_\_

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Е.В. Рягузова

инициалы, фамилия

Саратов, 2022

**Введение.** В современном информационном многообразии индивид получает возможность приобщиться ко многим культурам и смыслам, «примерить» на себя различные идентичности, тем самым «присвоив» тот или иной набор характеристик и, таким образом, маркируя себя как носителя определенной идентичности или переживания (в нашем случае, можно привести в пример индивидов, определяющих себя как переживающих психологическую травму). Таким образом, угроза кризиса идентичности и нечеткость границ самоидентификации личности в современном мире в совокупности с распространенным в консультативной практике явлением самодиагностирования клиентов придают особое значение изучению субъективно воспринимаемой психологической травмы, поскольку это позволит выявить особенности социальных представлений о психологической травме, доминанты травматических детерминант, области потенциальных изменений, ресурсные зоны и возможности реабилитации травмированных индивидов.

Цель исследования: раскрыть психологическое содержание и структурно-функциональные особенности феномена «субъективно воспринимаемая психологическая травма» и способов совладания с ним.

Объект исследования: субъективно воспринимаемая психологическая травма.

Предмет исследования: ресурсы совладания с субъективно воспринимаемой психологической травмой.

Теоретические задачи исследования:

1. раскрыть психологическое содержание феномена «психологическая травма», описать существующие подходы к его исследованию;

2. проанализировать теоретические основания введения конструкта «субъективно воспринимаемая психологическая травма», дать ему определение;

3. раскрыть психологическое содержание и обосновать целесообразность включения в состав личностных ресурсов совладания с субъективно воспринимаемой психологической травмой таких личностных конструктов как позитивное одиночество, стратегии проактивного совладающего поведения, системная рефлексия, личностный адаптационный потенциал, базисные убеждения, жизнестойкость;

4. проанализировать теоретические подходы в рамках теории социальных представлений в контексте исследования психологической травмы.

Эмпирические задачи исследования:

1. провести диагностику уровня индивидуальной травматизации и ресурсов совладания с субъективно воспринимаемой психологической травмой у респондентов;

2. проверить полученные данные на нормальность распределения с помощью одновыборочного критерия Колмогорова – Смирнова;

3. разделить респондентов на группы по уровням индивидуальной травматизации с помощью кластерного анализа методом k-средних;

4. провести контент-анализ определений психологической травмы респондентами;

5. провести прототипический анализ ассоциаций респондентов к стимулу «психологическая травма» по методике П. Вержеса;

6. выявить различия в ресурсах совладания с субъективно воспринимаемой психологической травмой и уровне индивидуальной травматизации в зависимости от контента социальных представлений о психологической травме у респондентов с помощью U-критерия Манна – Уитни для двух независимых выборок;

7. провести эксплораторный факторный анализ личностных ресурсов совладания с субъективно воспринимаемой психологической травмой у респондентов с низким и средним уровнями индивидуальной травматизации;

8. аналитически сравнить факторные структуры личностных ресурсов совладания с субъективно воспринимаемой психологической травмой у респондентов с низким и средним уровнями индивидуальной травматизации.

Гипотезы исследования:

1. в ядро структуры социального представления о психологической травме входят ассоциации, связанные с факторами психологической травматизации; с эмоциями и состояниями, возникающими в процессе переживания травмы; и с ее физиологическими симптомами;

2. существуют различия в ресурсах совладания с субъективно воспринимаемой психологической травмой и уровне индивидуальной травматизации в зависимости от контента социальных представлений личности о психологической травме;

3. существуют различия в факторных структурах личностных ресурсов совладания с субъективно воспринимаемой психологической травмой у лиц с низким и средним уровнями индивидуальной травматизации.

Методы исследования: «Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» Т. Холмса и Р. Раге в адаптации Н.Е. Водопьяновой (модифицированный вариант); «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; «Опросник проактивного совладающего поведения» Э. Грингласс, Р. Шварцера, С. Тауберта в адаптации Е.С. Старченковой; опросник «Дифференциальный тип рефлексии» Д.А. Леонтьева, Е.М. Лаптевой, Е.Н. Осина и А.Ж. Салиховой; «Шкала базисных убеждений» Р. Янофф-Бульман в адаптации М.А. Падун, А.В. Котельниковой; многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина; «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева; статистическая программа IBM SPSS Statistics 27 for Windows (одновыборочный критерий Колмогорова – Смирнова, кластерный анализ методом k-средних, эксплораторный факторный анализ (метод выделения факторов – метод главных компонент, метод вращения – varimax), U-критерий Манна – Уитни для двух независимых выборок); прототипический анализ по методу П. Вержеса; контент-анализ.

Теоретико-методологическую основу исследования составили работы Н.Е. Водопьяновой, Н.В. Тарабриной, А. Бека, М. Горовитца, М.А. Падун, А.В. Котельниковой, Р. Янофф-Бульман, П. Бергера, Т. Лукмана, Дж. Александера (подходы к исследованию психологической травмы и травматического стресса); Е.С. Старченковой, Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, Е.Н. Осина, А.Г. Маклакова, С.В. Чермянина (личностные ресурсы совладания со стрессом); Е.А. Сергиенко, А.В. Брушлинского, Л.Г. Дикой, А.О. Прохорова (репрезентация и саморепрезентация личности); С. Московиси, Ж.-К. Абрика, П. Вержеса (теория социальных представлений).

Эмпирическая база исследования: исследование проводилось с помощью платформы Google.Формы, выборка составила 255 респондентов, из которых 242 респондента – женского пола, 13 респондентов – мужского пола. Возраст в выборке варьирует от 14 до 44 лет ( $M=18$ ). К исследованию приглашались лица, пережившие / переживающие психологическую травму (в том числе, лица, предполагающие у себя наличие психологической травмы). В состав выборки респонденты включались на основании результатов модифицированного варианта «Методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» Т. Холмса и Р. Раге (переживание как минимум одной травматической ситуации (учитывая введенный вопрос открытого типа о возможной травматической ситуации, не включенной в предложенный респондентам список ситуаций) и ее оценка по 10-балльной шкале).

Объем и структура дипломной работы. Дипломная работа состоит из введения; теоретической главы «Теоретические основания изучения психологической травмы и личностных ресурсов совладания с ней» и эмпирической главы «Эмпирическое исследование личностных ресурсов совладания с субъективно воспринимаемой психологической травмой»; выводов; практических рекомендаций для лиц, переживающих субъективно воспринимаемую психологическую травму; заключения; списка использованной литературы и приложения.

**Основное содержание работы.** По результатам расчета одновыборочного критерия Колмогорова – Смирнова, проводимого для проверки нормальности распределения в шкалах используемых методик, можно сделать вывод о том, что распределение в выборке отличается от нормального (в 33 из 36 шкал).

С помощью кластерного анализа методом k-средних в выборке были выделены пять групп респондентов по уровням индивидуальной травматизации (интегральный балл модифицированного варианта «Методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» Т. Холмса и Р. Праге), которые получили следующие названия в соответствии с их содержательной спецификой:

- 1) респонденты с очень низким уровнем индивидуальной травматизации (кластер 4; 92 респондента; диапазон баллов: 2–22);
- 2) респонденты с низким уровнем индивидуальной травматизации (кластер 2; 87 респондентов; диапазон баллов: 23–40);
- 3) респонденты со средним уровнем индивидуальной травматизации (кластер 5; 54 респондента; диапазон баллов: 41–58);
- 4) респонденты с высоким уровнем индивидуальной травматизации (кластер 3; 21 респондент; диапазон баллов: 59–88);
- 5) респонденты с очень высоким уровнем индивидуальной травматизации (кластер 1; 1 респондент; 124 балла).

По результатам контент-анализа определений психологической травмы было выделено 9 смысловых категорий: «эмоции и состояния при переживании психологической травмы», «факторы психологической травматизации», «ПТСР», «поведение и действия при переживании психологической травмы», «рефлексия и переживание психологической травмы», «период психологической травматизации», «ресурсы совладания с психологической травмой», «метафора психологической травмы», «нарушение работы психики».

По результатам прототипического анализа ассоциаций на стимул «психологическая травма» по методике П. Вержеса в областях социального представления о психологической травме с помощью контент-анализа были выделены 14 смысловых категорий: «эмоции и состояния при переживании психологической травмы», «факторы психологической травматизации», «отношения с Другими», «ПТСР», «поведение и действия при переживании психологической травмы», «рефлексия и переживание психологической травмы», «период психологической травматизации», «длительность воздействия психотравмирующего фактора», «физиологические симптомы психологической травмы», «терапия психологической травмы», «метафора психологической травмы», «индивидуально-психологические особенности личности», «самоидентификация в связи с переживанием психологической травмы», «ресурсы совладания с психологической травмой».

По результатам расчета U-критерия Манна – Уитни были выявлены следующие различия между респондентами в зависимости от контента социальных представлений личности о психологической травме (группы с социальным представлением о психологической травме через призму отношений с Другими и индивидуально-психологических особенностей личности): по уровню индивидуальной травматизации, контролю, потребности в компании, удаче.

По результатам эксплораторного факторного анализа была построена семифакторная структура личностных ресурсов совладания с субъективно воспринимаемой психологической травмой у лиц с низким уровнем индивидуальной травматизации, характеризующаяся следующими особенностями: поведенческим преодолением, ориентацией на социальное взаимодействие, уединением и отвлечением от актуальной ситуации, проактивным совладающим поведением и его осмыслением, верой в справедливый мир и проблемным одиночеством, позитивным самовосприятием, обращением к социальному окружению за инструментальной поддержкой.

По результатам эксплораторного факторного анализа была построена семифакторная структура личностных ресурсов совладания с субъективно воспринимаемой психологической травмой у лиц со средним уровнем индивидуальной травматизации, характеризующаяся следующими особенностями: обращением к социальному окружению и поведенческой саморегуляцией, контролем ситуации и позитивным образом «Я», потребностью в общении и болезненным одиночеством, проактивным совладающим поведением и его рефлексией, позитивным приобретением и осмыслением опыта, проактивным преодолением вне социально-ролевого пространства, нахождением ресурса в одиночестве и отказом от иллюзии справедливости мира.

Полученные факторные структуры личностных ресурсов совладания с субъективно воспринимаемой психологической травмой у лиц с низким и средним уровнями индивидуальной травматизации аналитически сравнивались между собой.

В результате проведенного сравнения были обнаружены следующие сходства в структурах личностных ресурсов совладания с субъективно воспринимаемой психологической травмой: применение проактивного совладающего поведения, рефлексивного преодоления; обращение к социальным ресурсам, позитивное самовосприятие, восприятие одиночества как проблемы и в то же время нахождения ресурса в одиночестве.

Также были обнаружены следующие различия между факторными структурами личностных ресурсов совладания с субъективно воспринимаемой психологической травмой у лиц с низким и средним уровнями индивидуальной травматизации: у группы лиц с низким уровнем индивидуальной травматизации выражены тенденция отвлечения от актуальной ситуации, вера в справедливый мир; у группы лиц со средним уровнем – ориентация на контроль ситуации, позитивное приобретение и осмысление травматического опыта, проактивное преодоление вне социально-ролевого пространства, отказ от иллюзии справедливости мира.

Таким образом, можно заключить, что выдвинутые нами гипотезы подтвердились частично, а именно:

1. в ядро структуры социального представления о психологической травме входят ассоциации, связанные с факторами психологической травматизации; с эмоциями и состояниями, возникающими в процессе переживания травмы, однако не входят ассоциации, связанные с ее физиологическими симптомами (входят в область потенциальных изменений и периферию социального представления о психологической травме);

2. существуют различия в ресурсах совладания с субъективно воспринимаемой психологической травмой и уровне индивидуальной травматизации в зависимости от контента социальных представлений личности о травме;

3. существуют различия в факторных структурах личностных ресурсов совладания с субъективно воспринимаемой психологической травмой у лиц с низким и средним уровнями индивидуальной травматизации.

**Заключение.** Исследование субъективно воспринимаемой психологической травмы в настоящее время приобретает особую актуальность в связи с напряженной социально-политической и эпидемиологической ситуацией в мире, что не может не влиять на психологическое здоровье населения (и самооценку своего психологического здоровья индивидами) в особенности с учетом иных, микросоциальных факторов, которые так или иначе присутствуют в жизни каждого индивида (конфликты с Другими, разрыв отношений с романтическим / сексуальным партнером, болезнь / смерть близких, опыт насилия и др.).

Также стоит принять во внимание прогрессирующий процесс диффузии и размытия идентичности личности в современном мире, обусловленный воздействием рисков цифрового общества, а именно: прогрессированием цифровизации среды – в Интернете у индивида появляется возможность примерить на себя иную и часто не одну идентичность, буквально выстраивая «новую» личность, что может приводить к утрате понимания индивидом того, кем он является в действительности; информационной перенасыщенностью среды – индивид часто вынужден «быть в курсе» большого объема разнородной информации – от узкоспециальных знаний до актуальных новостных сводок, причем не только «информационная перегрузка», но содержание информации может оказывать влияние на психологическое благополучие личности (например, тревожные новости о пандемии, санкциях и др.).

Таким образом, в соответствии с целью исследования в данной ВКР было раскрыто психологическое содержание и структурно-функциональные особенности феномена «субъективно воспринимаемая психологическая травма» и способов совладания с ним. Цель исследования была операционализирована в теоретических и эмпирических задачах, а также в сформулированных гипотезах исследования.

Всего в исследовании приняли участие 255 респондентов, которые идентифицировали себя как пережившие / переживающие психологическую травму (в том числе, предполагающие у себя наличие психологической травмы). Исследование проводилось в II этапа:

I. На I этапе исследования проводилась диагностика уровня индивидуальной травматизации респондентов и их личностных ресурсов совладания с субъективно воспринимаемой психологической травмой;

II. На II этапе исследования проводилась количественная и качественная обработка полученных результатов и подтверждение / опровержение поставленных гипотез. Для изучения феномена субъективно воспринимаемой психологической травмы нами были использованы прототипический анализ по методике П. Вержеса, контент-анализ, U-критерий Манна – Уитни для двух независимых выборок, эксплораторный факторный анализ, аналитическое сравнение.

К ограничениям проведенного исследования можно отнести преобладание в выборке лиц женского пола (242 из 255 респондентов), лиц молодежного возраста (18–23 лет), а также дистанционный формат проведения исследования, исключающий возможность непосредственного личного контакта с респондентами (что частично было компенсировано установлением видеосвязи с респондентами во время прохождения ими методик с помощью программы zoom).

К перспективам данного исследования можно отнести возможность разработки специального методологического инструментария для определения выраженности субъективной психологической травматизации у индивидов и личностных ресурсов для совладания с данным переживанием.

Также по результатам исследования были разработаны практические рекомендации для лиц, переживающих субъективно воспринимаемую психологическую травму.