

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

Кафедра общей и консультативной психологии

«Когнитивный подход к самооценке кризисной жизненной ситуации»

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА**

студента (ки) 3 курса 376 группы

направления
(специальности)

37.04.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Нестеровой Анны Олеговны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

к.псих.н. доцент,

должность, уч. степень, уч.
звание

подпись, дата

А.Ф. Пантелеев

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой
общей и консультативной
психологии, д.псих.н., доцент

должность, уч. степень, уч.
звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов 2023

Во введении к данной работе определена актуальность, объект, предмет, степень научной разработанности темы, теоретическая основа исследования, практическая значимость, а также гипотезы исследования.

Актуальность темы исследования. Условия, в которых живет современный человек, нельзя назвать спокойными и стабильными. Его жизнедеятельность тесно сопряжена с воздействием огромного количества стрессоров высокой интенсивности, к которым относятся в том числе и военные конфликты. Экономическая, политическая и социальная нестабильность, преимущественно негативная, вызывающая тревогу информация, циркулирующая в социальных сетях и СМИ, ставших полем информационной войны, беспокойство за родных и близких, ограничения, связанные с введением санкционных мер — все это неизбежно отражается на психологическом здоровье общества, приводит к возрастанию напряженности, повышению уровня тревожности, усилению переживаний одиночества, ощущения собственной ненужности, страха за будущее и т.п.

В целом, даже в более устойчивые с точки зрения развития социально-политических и экономических процессов периоды, кризисные ситуации являются постоянным спутником и угрозой психологическому благополучию людей. Никто не застрахован от ухудшения здоровья, финансовых проблем, проблем взаимоотношений (разводы, ссоры, непонимание), профессиональных и личностных кризисов. Поэтому в психологии всегда был актуален вопрос о ресурсах совладания с кризисной жизненной ситуацией, о возможностях формирования т.н. «жизнестойкости». По мнению С. Мадди, именно наличие такой личностной характеристики, как жизнестойкость, способствует успешному преодолению человеком жизненных трудностей, эффективному совладанию с ними. Между отечественными и зарубежными исследователями наблюдается высокая степень согласия относительно благоприятного воздействия жизнестойкости на личность в кризисных условиях.

Одним из ресурсов повышения жизнестойкости личности в контексте кризисной ситуации является самооценка личностью данной ситуации. Если есть возможность сформировать у клиента адаптивную (адекватную, оптимистическую) самооценку кризисной ситуации, то становится фактором благополучного выхода клиента из кризиса. Напротив, дезадаптивное самоценивание ситуации приводит к усугублению кризиса и развитию психических проблем (тревога, депрессия и т.д.).

При этом под самооценкой кризисной ситуации следует понимать: 1) оценку личностью самой ситуации (перспективы ее развития, степень значимости данной ситуации, потенциалы выходы из нее и т.д.); 2) оценивание себя в рамках данной ситуации – т.е. непосредственно самооценка (влияние ситуации на представление о себе как о личности).

Следует отметить, что в рамках формирования адаптивных стратегий самооценки кризисных ситуации хорошо зарекомендовал себя когнитивный подход. Как научно-исследовательский метод когнитивный подход в психологии сосредоточен на выявлении взаимосвязей между когнитивными, эмоциональными и поведенческими аспектами исследуемых явлений. При этом консультативные и терапевтические методики, основанные на когнитивном подходе, основаны на представлении о том, что помощь клиенту в формировании более реалистичных, конструктивных и оптимистичных стратегий оценивания себя и оценивания происходящих событий позволяют существенно улучшить психологическое самочувствие и сформировать потенциал для личностного роста.

Объект исследования – самооценка личностью кризисной жизненной ситуации.

Предмет исследования – когнитивные аспекты самооценки кризисной жизненной ситуации.

Цель исследования – анализ взаимосвязи когнитивных особенностей и самооценки кризисной жизненной ситуации.

В соответствии с целью, сформулируем основные **задачи исследования:**

- исследовать понимание кризисной жизненной ситуации в современной психологии, сформулировать типологию кризисных ситуаций;
- исследовать когнитивные механизмы самооценивания личностью кризисной ситуации;
- определить когнитивные ресурсы формирования жизнестойкости личности в рамках кризисной ситуации;
- сформулировать когнитивную модель формирования адаптивных стратегий самооценивания кризисных жизненных ситуаций.

Гипотеза исследования. Учёт когнитивных особенностей оценки кризисной жизненной ситуации позволяет субъекту найти конструктивный выход из кризисной ситуации и его самоотношение.

Теоретико-методологическую основу работы составили: подходы к раскрытию содержания понятий «кризис» и «кризисная ситуация» С. В. Духновского, В. А. Ананьева, А. Г. Амбрумовой, Л. Р. Правдиной, О. С. Васильевой, А. А. Осиповой и Л. К. Чаусовой; концепции переживания Ф. Е. Василюка и Д. А. Леонтьева; представления о жизнестойкости С. Мадди, Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой и др.; основные концепции когнитивной психологии, изложенные в трудах Дж. Миллера, Дж. Брунера, У. Найссера, Г. Саймона, А. Ньюэлла, Дж. Сперлинга, Б.М. Величковского и др.

В работе использовались следующие **методы:** анализ научно-психологической литературы, системный метод, метод сравнительного анализа, методы математической статистики.

Теоретическая значимость исследования. Расширена теоретическая база исследования взаимосвязи когнитивных особенностей и самооценки кризисной жизненной ситуации.

Научная новизна диссертационного исследования обусловлена сравнительно малым количеством научно-психологических исследований, посвященных когнитивным аспектам переживания кризисной ситуации.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные данные могут послужить основой для разработки и последующего внедрения социально-психологических программ, направленных на психологическое сопровождение людей, переживающих кризисные ситуации.

Основные полученные научные результаты:

- проанализирован теоретический материал по теме исследования;
- проведено эмпирическое исследование;
- разработана программа психологического консультирования.

Обоснование достоверности полученных результатов.

Достоверность полученных результатов обосновывается применением научно-обоснованных и валидных диагностических методик, а также методов математической статистики.

Сведения об апробации результатов исследования. Результаты исследования были представлены в ряде публикаций в научных изданиях, а также в рамках докладов и сообщений на научно-практических конференциях.

Структура выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации). Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Во введении определена актуальность, цель, задачи, объект, предмет, основная и частные гипотезы, методы исследования.

В **первой главе** изучены когнитивные аспекты процессов самооценивания в рамках кризисной жизненной ситуации.

В рамках теоретического исследования был сделан вывод о том, что под самооценкой кризисной ситуации следует понимать: 1) оценку личностью самой ситуации (перспективы ее развития, степень значимости данной ситуации, потенциалы выходы из нее и т.д.); 2) оценивание себя в рамках данной ситуации – т.е. непосредственно самооценка (влияние ситуации на представление о себе как о личности).

Следует отметить, что в рамках формирования адаптивных стратегий самооценки кризисных ситуации хорошо зарекомендовал себя когнитивный подход. Как научно-исследовательский метод когнитивный подход в психологии сосредоточен на выявлении взаимосвязей между когнитивными, эмоциональными и поведенческими аспектами исследуемых явлений.

При этом консультативные и терапевтические методики, основанные на когнитивном подходе, основаны на представлении о том, что помощь клиенту в формировании более реалистичных, конструктивных и оптимистичных стратегий оценивания себя и оценивания происходящих событий позволяют существенно улучшить психологическое самочувствие и сформировать потенциал для личностного роста

Кризис является одним из неизбежных и необходимых моментов жизни, одной из движущих сил развития, в том числе и развития личности, группы, общества.

Следовательно, кризис – необходимая часть жизни индивида и общества, человечества в целом как организма; кризис – это всегда момент выбора из нескольких возможных альтернатив, момент выбора регрессивного или прогрессивного решения в дальнейшем развитии.

Во **второй** главе представлена когнитивная модель формирования адаптивных стратегий самооценивания кризисных жизненных ситуаций.

В исследовании приняло участие 15 чел., возраст – 25-57 лет, примерно равный гендерный состав. Являются клиентами, которым автор диссертации оказывал консультационную психологическую помощь в рамках частного консультирования (дистанционно).

Материалы исследования показывают, что типичные кризисные ситуации, с которыми столкнулись исследуемые респонденты, следующие:

- ситуация развода;
- потеря работы;
- смерть или тяжелая болезнь близкого человека;
- финансовые трудности.

Результаты исследования по Краткому опроснику субъективного представления кризисной ситуации (разработан автором) показывают следующее.

В смысловом отношении респонденты выделяют такие аспекты кризисной ситуации, как труднопереживаемость, испытания, переломность и радикальные изменения. Т.е. для большинства респондентов кризис наполнен некими экстремальными коннотациями. Кризисная ситуация большинством респондентов переживается как критичная, как катастрофа.

Коморбидными состояниями в процессе переживания кризисной ситуации являются депрессивные и тревожные состояния, что коррелирует с оценкой кризиса как катастрофы или экстремального опыта.

По вопросу «Имеется ли у Вас опыт прохождения через кризисные ситуации?» большинство респондентов заявили, что такой опыт у них отсутствует. Необходимо отметить, что опыт прохождения через кризисную ситуацию в прошлом является одним из факторов успешного совладания с подобными ситуациями в будущем. Поэтому отсутствие такого опыта у большинства респондентов во многом объясняет общую тенденцию оценивать кризисную ситуацию как катастрофическую, а также склонность к проявлению тревоги и депрессии.

Отвечая на вопрос «Могли бы Вы назвать помогающие и препятствующие факторы выхода из кризисной ситуации?», в качестве помогающих факторов респонденты выделяют помощь близких людей, увлечение (хобби), спорт, отдых, самоанализ. Среди препятствующих факторов респонденты выделяют: излишняя сосредоточенность на проблеме, самообвинения, злоупотребление психоактивными веществами и т.д. Данные ответы говорят о том, что респонденты в целом теоретически владеют представлениями об эффективных копинг-стратегиях совладания с кризисной ситуацией, а также о поведенческих и когнитивных рисках в рамках переживания кризиса. Однако, насколько успешно удастся респондентам применять эти знания и представления, остается под вопросом.

Далее были рассмотрены когнитивные особенности исследуемой группы, чтобы понять, какие когнитивные факторы коррелируют с приведенными особенностями самооценивая кризисной жизненной ситуации.

Результаты по Тесту темперамента В.М. Русалова показывают, что в группе преобладают представители меланхолического типа. Так, подсчет средних результатов демонстрирует низкие показатели по энергичности, пластичности, темпу при средних или высоких показателях по эмоциональности. Эти показатели говорят о том, что респонденты не имеют достаточных когнитивных ресурсов для осуществления последовательной стратегии совладания с жизненным кризисом, при этом уровень эмоционального реагирования на кризисные обстоятельства довольно высокий. Т.е. налицо недостаток конструктивного аспекта при реагировании на кризис.

Результаты по Тесту критического мышления Старки говорят о том, что у респондентов лучше развит компонент критического мышления, связанный с умозаключениями, а хуже всего развита способность распознавать манипуляции. Таким образом, есть склонность к односторонней оценке кризисной ситуации (например, к фиксации на катастрофических аспектах).

По методике А. С. Лачинса «Гибкость мышления» средний коэффициент креативной гибкости (Кгиб) мышления составил 0,37. Таким образом, в группе респондентов преобладает ригидность мышления, что говорит о недостаточных когнитивных ресурсах совладания с кризисной ситуацией у большинства респондентов.

Таким образом, можно констатировать недостаточное развитие у респондентов реалистичных и конструктивных стратегий оценивания кризисной ситуации.

Автором предлагается консультативно-терапевтическая модель формирования адаптивных стратегий самооценивания кризисных жизненных ситуаций на основе когнитивного подхода. Данная модель предполагает такие элементы, как работа с автоматическими мыслями и глубинными убеждениями клиента, когнитивная концептуализация, когнитивная реструктуризация, техники майндфулнес и др. методы когнитивной терапии.

За время консультативной работы эмоциональное состояние клиентов изменилось в лучшую сторону, исчезли приступы панических атак, снизился общий уровень тревожности.

В результате проведенного исследования можно сформулировать следующие выводы.

1. Подтвердилась гипотеза о том, что учёт когнитивных особенностей оценки кризисной жизненной ситуации позволяет субъекту найти конструктивный выход из кризисной ситуации и его самоотношение.

2. Исследование доказывает, что когнитивный подход позволяет изменить самоотношение клиента. Так, исследование показывает, что в смысловом отношении респонденты выделяют такие аспекты кризисной ситуации, как труднопереживаемость, испытания, переломность и радикальные изменения. Т.е. для большинства респондентов кризис наполнен некими экстремальными коннотациями. Кризисная ситуация большинством респондентов переживается как критичная, как катастрофа. Коморбидными состояниями в процессе переживания кризисной ситуации являются депрессивные и тревожные состояния, что коррелирует с оценкой кризиса как катастрофы или экстремального опыта. При этом исследование когнитивного компонента показывает низкие показатели по энергичности, пластичности, темпу при средних или высоких показателях по эмоциональности, низкая критичность мышления и т.д.

3. Когнитивные подходы, направленные на помощь клиенту в формировании более реалистичных, конструктивных и оптимистичных

стратегий оценивания кризисной ситуации, а также помощь в повышении ощущения своей личной ценности и значимости, позволяют существенно улучшить психологическое самочувствие клиента, переживающего кризис, сформировать конструктивный потенциал для выхода из кризисной ситуации и дальнейшего личностного развития.

В заключении отражены выводы, полученные во время эмпирического исследования.

Результаты работы были частично освещены в научной статье, соответствующей теме квалификационной выпускной работы (готовится к публикации):

Нестерова А.О. Когнитивный подход к самооценке кризисной жизненной ситуации / А.О. Нестерова // Материалы V Всероссийской научно-практической конференции «Личность в ситуации социальных изменений». - Саратов: Изд-во СГУ им. Н.Г. Чернышевского, 2023.