

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

Кафедра Общей и консультативной психологии  
наименование кафедры

**Позитивно-ориентированный тренинг**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**повышения жизнестойкости**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
МАГИСТРА

студента (ки) 2 курса 251 группы

направления  
(специальности)

37.04.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Иванов Сергей Викторович

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
(руководитель)

д. псих. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д. псих. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов 2024

## Введение

**Актуальность исследования.** Современный мир характеризуется нарастанием социальной и политической напряженности, экономической и геополитической нестабильности (экономические и социальные кризисы, военные конфликты и др.), в связи с чем может увеличиваться уровень психологического стресса и тревожности индивидов. Из-за постоянных и быстрых изменений в мире людям необходимо постоянно адаптироваться к новым условиям. Умение оставаться психологически устойчивым и уверенным в себе становится ключом к успешному преодолению трудных ситуаций и достижению целей.

Вследствие этого актуальным становится вопрос повышения жизнестойкости личности. Жизнестойкость — это психологическое качество личности, которое определяет ее способность выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности. Это качество сохранять позитивную психическую устойчивость и стремиться к достижению целей, несмотря на различные испытания, стрессы и негативные события. Жизнестойкость играет важную роль в повседневной жизни человека, помогая ему преодолевать трудности на работе, в личных отношениях, в карьерном росте и во многих других сферах

Особую актуальность в современной социальной ситуации, в рамках которой люди сталкиваются с различными стрессовыми событиями, ключевыми характеристиками которых являются неопределенность, сложность и изменчивость приобретает разработка краткосрочных, позитивно-ориентированных способов повышения жизнестойкости личности.

Развитие личностной жизнестойкости позволит решать следующие практические психологические задачи:

1. повышение психологической устойчивости: жизнестойкость помогает людям справляться со стрессовыми ситуациями, сохраняя при этом эмоциональное равновесие;

2. улучшение эмоционального благополучия: повышение жизнестойкости способствует формированию позитивного мировоззрения, повышению самооценки, уверенности в себе и стабилизации общего эмоционального состояния;

3. повышение профессиональной и личностной успешности: люди с высоким уровнем жизнестойкости обычно лучше справляются с задачами, более эффективно работают в команде, принимают решения и достигают поставленных целей;

4. развитие психологической гибкости и адаптивности к изменениям среды: в современном быстро меняющемся мире важно уметь адаптироваться к новым условиям, быть гибким и готовым к изменениям.

Все выше сказанное послужило формированию цели настоящего исследования.

**Цель исследования** – изучение динамики уровня жизнестойкости в процессе апробации краткосрочного, позитивно-ориентированного тренинга повышения жизнестойкости.

**Объектом исследования** выступила жизнестойкость личности.

**Предметом исследования** явилась динамика уровня жизнестойкости личности.

**Общая гипотеза исследования:** авторская программа краткосрочного, позитивно-ориентированного тренинга, решающего задачи логотерапевтического осмысления фасилитирующего, протективного потенциала преодоления трудных жизненных ситуаций в развитии жизнестойкости и психодраматического генерирования новых ресурсных личностно-эмоциональных ролей, эффективно способствует повышению жизнестойкости личности.

**Частные гипотезы исследования.**

**Частная гипотеза 1:** существует прямая положительная связь жизнестойкости с показателями потенциала самоизменений, экзистенциальной исполненности и уровнем резилентности.

**Частная гипотеза 2:** краткосрочный, позитивно-ориентированный тренинг жизнестойкости способствует повышению жизнестойкости, увеличению потенциала самоизменений, росту экзистенциальной исполненности и резилентности личности.

Для реализации цели исследования был выдвинут ряд **задач:**

1. изучить теорию и методологию социально-психологического тренинга;
2. провести анализ методологии позитивного подхода к разработке социально-психологического тренинга;
3. провести обзор теоретических и эмпирических исследований жизнестойкости;
4. рассмотреть основные психологические стратегии повышения жизнестойкости;

5. разработать позитивно-ориентированный тренинг повышения жизнестойкости;
6. провести входное психологическое тестирование испытуемых;
7. провести позитивно-ориентированный тренинг повышения жизнестойкости;
8. провести выходное психологическое тестирование испытуемых;
9. осуществить математико-статистическую обработку полученных данных и содержательно проинтерпретировать их.

**Методы исследования:** методы теоретического познания (формально-логический метод изучения теоретических работ по проблеме исследования, логико-дедуктивный метод), психологическое тестирование, формирующий эксперимент с использованием психологического тренинга, математические методы статистической обработки психологических данных.

**Психологическое тестирование** включало применение:

- «Теста жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева;
  - «Опросника потенциала самоизменений» В.Р. Манукян, И.Р. Муртазиной, Н.В. Гришиной;
  - «Шкалы экзистенции Лэнгле» в адаптации И.Н. Майниной;
  - «Краткой шкалы резилентности» Б. Смита в адаптации В.И. Маркова, Л.А. Александрова, А.А. Золотарева.
- Для обработки полученных результатов использованы методы математической статистики: критерий Шапиро-Уилка, коэффициент линейной корреляции Пирсона, коэффициент ранговой корреляции Спирмена, t-критерий Стьюдента для связанных и несвязанных выборок.

**Теоретическо-методологической основой исследования** послужили: положения концепции жизнестойкости Д.А. Леонтьева, идеи философской психологии С.Л. Франка, теория логотерапии В. Франкла, теория личности В.Н. Мясищева, методологические принципы позитивного психологического консультирования, разработанные С.В. Фроловой, теория групповой динамики К. Левина, теория психодрамы Я.Л. Морено, Г. Лейтц, идеи психологии субъекта в трудах С.Л. Рубинштейна, К.А. Абульхановой-Славской, Л.И. Анцыферовой, методология системного подхода Б.Ф. Ломова, понимающая психотерапия Ф.Е. Василюка, концепция типов личностной направленности И.Ю. Кулагиной, В.Н. Колюцкого, концептуальные положения о значащих переживаниях В.Ф. Бассина, психология образной сферы А.А. Гостева, личностно-центрированный подход К. Роджерса, эмоционально-образная терапия Н.Д. Линде, позитивная психотерапия Н. Пезешкиана, позитивная психология М. Селигмана, позитивный подход Б.А. Бараша, краткосрочная позитивная психотерапия Б. Фурмана и Т. Ахола, А.М. Ялова, опыт изучения духовных качеств личности в трудах Г.В. Ожигановой, жизнестойкость S. R. Maddi, L.M. Bramer, E.L. Shostrom и др.

Конструирование позитивно-ориентированного тренинга жизнестойкости опиралось на методологические принципы позитивного психологического консультирования, сформулированные С.В. Фроловой, теорию логотерапии В. Франкла, идеи философской психологии С.Л. Франка, теорию ролей и теорию психодрамы Я.Л. Морено.

Основной психотехнический инструментарий предлагал участникам тренинга решение задач на 1) логотерапевтическое осмысление фасилитирующего и протективного потенциала преодоления трудных жизненных ситуаций в развитии жизнестойкости и 2) психодраматическое генерирование новых ресурсных личностно-эмоциональных ролей жизнестойкости.

**Научная новизна и теоретическая значимость исследования** состоят в разработке краткосрочного, позитивно-ориентированного тренинга повышения жизнестойкости личности и последующей его апробации, а также в описании динамики взаимосвязанных личностных свойств в ходе освоения приемов и техник саморегуляции психических состояний.

**Практическая значимость результатов исследования** заключается в возможности их применения при разработке тренинговых программ, а также в организации и реализации группового и индивидуального форматов позитивного психологического консультирования.

**Эмпирическая база исследования.** Выборку составили 33 человека. 17 человек вошли в состав экспериментальной группы, 16 человек – в состав контрольной группы, из них 4 человека мужского пола, 29 человек женского пола. Возраст участников находится в диапазоне от 18 до 44 лет ( $M=25$ ).

**Апробация результатов исследования.** Основные результаты работы были представлены в докладе «Повышение резилентности с помощью тренинга повышения жизнестойкости» на XIV Ежегодной научно-практической конференции молодых учёных факультета психологии «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент» (16 февраля 2024 года, Саратов) (сдана в печать сборника по материалам XIV конференции «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент», 16 февраля 2024 года, Саратов).

## **Основное содержание работы**

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

**В первой главе** в ходе осуществленного теоретического исследования описана теория и методология социально-психологического тренинга: понятие, социально-психологические закономерности поведения человека в группе, структура тренинга и его основные этапы. Изучен позитивный подход к разработке социально-психологического тренинга, а также обоснован выбор этого подхода. Выполнен обзор теоретических и эмпирических исследований жизнестойкости, и проведён анализ основных психологических стратегий жизнестойкости.

**Во второй главе** приведено описание процедуры исследования, а также сконструирован позитивно-ориентированный тренинг, позволяющий повысить жизнестойкость. Конструирование позитивно-ориентированного тренинга жизнестойкости опиралось на методологические принципы позитивного психологического консультирования, сформулированные С.В. Фроловой, теорию логотерапии В. Франкла, идеи философской психологии С.Л. Франка, теорию ролей и теорию психодрамы Я.Л. Морено.

Основной психотехнический инструментарий предлагал участникам тренинга решение задач на 1) логотерапевтическое осмысление фасилитирующего и протективного потенциала преодоления трудных жизненных ситуаций в развитии жизнестойкости и 2) психодраматическое генерирование новых ресурсных личностно-эмоциональных ролей жизнестойкости.

Описаны результаты анализа эффективности проведенного тренинга. По результатам выходной диагностики (после прохождения тренинга) у участников экспериментальной группы наблюдается повышение всех компонентов жизнестойкости, потребности в самоизменениях, резилентности, экзистенциальной исполненности, самотрансценденции, ответственности и экзистенции.

Рост показателей участников тренинга подтверждается полученными значениями t-критерия Стьюдента для связанных выборок, находящимися в зоне значимости изменений.

Результаты диагностики после проведения тренинга и последующей математико-статической обработки показали значимые изменения в экспериментальной группе по всем четырём тестам, а также достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами. Из чего можно сделать вывод, что позитивно-ориентированный тренинг повышения жизнестойкости значительно увеличивает показатели жизнестойкости, а также может повысить уровни резилентности, потребности самоизменений, экзистенциальной исполненности, самотрансценденции, ответственности, и экзистенции.

Было обнаружено, что существует прямая положительная связь жизнестойкости с показателями потенциала самоизменений, а именно с потребностью в самоизменениях, способностью к осознанным самоизменениям и потенциалом самоизменений. Также были обнаружены корреляции между жизнестойкостью и показателями экзистенциальной исполненности: с самодистанцированием, самотрансценденцией, свободой, ответственностью, показателями Person, экзистенцией и экзистенциальной исполненностью. Была выявлена прямая положительная связь жизнестойкости с уровнем резилентности.

## **Выводы по результатам эмпирического исследования**

По результатам проведенного эмпирического исследования можно сделать вывод о том, что поставленная цель достигнута: разработан и апробирован краткосрочный, позитивно-ориентированный тренинг повышения жизнестойкости.

Выдвинутые общая и частные гипотезы полностью подтвердились. Краткосрочный, позитивно-ориентированный тренинг жизнестойкости, решающий задачи позитивного логотерапевтического осмысления фасилитирующего, протективного потенциала преодоления трудных жизненных ситуаций в развитии жизнестойкости и психодраматического генерирования новых ресурсных личностно-эмоциональных ролей жизнестойкости значительно повышает все компоненты жизнестойкости.

В ходе освоения краткосрочного, позитивно-ориентированного тренинга жизнестойкости увеличиваются показатели экзистенциальной исполненности, самотрансценденции, ответственности, экзистенции, резилентности и потребности в самоизменениях.

Существует прямая положительная связь жизнестойкости с показателями потенциала самоизменений, а именно с потребностью в самоизменениях, способностью к осознанным самоизменениям и потенциалом самоизменений у испытуемых экспериментальной группы до и после прохождения тренинга повышения жизнестойкости.

Существуют взаимосвязи между жизнестойкостью и такими показателями экзистенциальной исполненности, как самодистанцирование, самотрансценденция, чувства свободы и ответственности, способность ориентироваться в своем внутреннем мире (показатель Person), переживание уникальности собственной жизни (показатель «экзистенция») и общая

экзистенциальная исполненность. Выявлена прямая положительная связь жизнестойкости с уровнем резилентности.

Уровень жизнестойкости напрямую связан с потребностями в самоизменениях, способностью к осозанным самоизменениям, потенциалом самоизменений, экзистенциальной исполненностью, самодистанцированием, самотрансценденцией, свободой, ответственностью, персональностью и экзистенцией. Чем выше уровень жизнестойкости, тем выше значения этих показателей.

Ограничениями данного исследования можно назвать малый объем выборки, преобладание в ней лиц женского пола.

Перспективами данного исследования может являться разработка программ психологической профилактики для широких групп населения, которые будут направлены на развитие личностных качеств, прямо связанных с жизнестойкостью, что может способствовать повышению психологической устойчивости индивидов при переживании трудных жизненных ситуаций.

### **Заключение**

В современном мире, где всё меняется быстро и непредсказуемо из-за различных событий, таких как кризисы, пандемии, макро- и микросоциальные конфликты, важно обладать высокой жизнестойкостью. Это качество позволяет сохранять психологическую устойчивость, справляясь с жизненными трудностями и стремиться к достижению поставленных целей. Жизнестойкость играет ключевую роль в различных сферах жизни, помогая успешно преодолевать трудности и развиваться как личность.

Анализ литературы показал, что жизнестойкость является предметом психологических исследований, проводимых с разных позиций и точек зрения. Жизнестойкость представляет собой способность человека преодолевать трудности и стресс, исследование которой имеет важное значение для психологии и психиатрии. Различные подходы определяют жизнестойкость как систему убеждений, ресурсов и качеств личности, способных помочь ей успешно справиться с вызовами жизни.

Основными стратегиями укрепления жизнестойкости являются позитивное мышление, саморегуляция, целеполагание, помощь другим, здоровый образ жизни и планирование отдыха.

Психологический тренинг является популярной формой работы с группами, направленной на развитие навыков и установок для достижения определенных целей. Он использует групповые методы для трансформации личности и помогает справляться с кризисными ситуациями, развивая мотивацию, эмоциональную стабильность и улучшая субъективное благополучие. Позитивный подход сосредотачивается на сильных сторонах, ресурсах и потенциале участников тренинга, помогая им реализовать свои способности и достичь развития.

По результатам проведенного эмпирического исследования можно сделать вывод, что поставленная цель достигнута: разработан и апробирован позитивно-ориентированный тренинг повышения жизнестойкости на базе 17 испытуемых.

У участников проведенного тренинга значительно повысились все компоненты жизнестойкости, а также увеличились показатели экзистенциальной исполненности, самотрансценденции, ответственности, экзистенции, резилентности и потребности в самоизменениях.

Уровень жизнестойкости напрямую связан с потребностями в самоизменениях, способностью к осозанным самоизменениям, потенциалом самоизменений, экзистенциальной исполненностью, самодистанцированием, самотрансценденцией, свободой, ответственностью, персональностью и экзистенцией. Чем выше уровень жизнестойкости, тем выше значения этих показателей.

Ограничениями данного исследования можно назвать малый объем выборки, преобладание в ней лиц женского пола.

Перспективами данного исследования может являться разработка программ психологической профилактики для широких групп населения, которые будут направлены на развитие личностных качеств, прямо связанных с жизнестойкостью, что может способствовать повышению психологической устойчивости индивидов при переживании трудных жизненных ситуаций.