

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

Детерминанты и предикторы совладания с субъективно

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

воспринимаемой психологической травмой: позитивный подход

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

Лебедевой Валерии Евгеньевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
(руководитель)

зав. кафедрой, д. психол. н.,  
профессор

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Е.В. Рягузова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д. психол. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

**Введение.** Современный мир характеризуется существованием множества разнообразных рисков для психологического благополучия личности. К ним можно отнести нарастание информатизации социума, виртуализацию повседневной жизни, усиление проницаемости различного рода границ (культурных, социальных, информационных), отчужденность субъекта от Других, переживание им изоляции и одиночества. Следовательно, в кризисных и амбивалентных условиях развития общества особое значение приобретают процессы формирования и сохранения идентичности личности, которые не могут быть оторваны от перечисленных глобальных тенденций, создающих угрозу их субъектной устойчивости, развитию и безопасности.

Важно отметить, что в настоящее время существует значительное количество подходов к исследованию личностной и социальной идентичности, механизмов их формирования и факторов деформации, ключевыми из которых являются травматические события повседневного и экстремального характера. Однако недостаточно изученной остается проблема конструирования психологической ситуации субъектом как травматической, которое может детерминировать деструктивную трансформацию личностной и социальной идентичности, способствовать усилению их диффузии и стигматизации.

С одной стороны, описанная форма самоидентификации личности может быть обусловлена ее непосредственным столкновением с потенциально травматическими ситуациями (например, участие в военном конфликте). С другой стороны, конструирование «травмированной» идентичности может являться следствием информационной перенасыщенности среды, благодаря которой субъект получает возможность приобщиться ко многим культурам и смыслам, «примерить» на себя различные идентичности в рамках адаптации к изменяющейся социокультурной реальности и поиска референтной группы.

Рассмотренные противоречия обуславливают актуальность темы исследования – «Детерминанты и предикторы совладания с субъективно воспринимаемой психологической травмой: позитивный подход», а поиск способов их разрешения определяет проблему, цель, задачи и структуру работы.

**Объект исследования:** субъективно воспринимаемая психологическая травма как социально-психологический феномен.

**Предмет исследования:** детерминанты и предикторы совладания с субъективно воспринимаемой психологической травмой.

**Цель исследования:** разработка теоретических оснований и эмпирическая валидизация феномена «субъективно воспринимаемая психологическая травма», выявление детерминант и предикторов совладания с ним.

**Основная гипотеза исследования.**

Субъективно воспринимаемая психологическая травма представляет собой психологическое образование, являющееся результатом конструирования психологической ситуации как травматической, трансформации личностной и социальной идентичности, структурные элементы которого определяют психологическую специфику совладания с ним личности.

**Частные гипотезы исследования:**

1. Психологическое содержание субъективно воспринимаемой психологической травмы репрезентировано такими структурными элементами как «негативные убеждения о себе», «возбудимость и реактивность нервной системы», «избегание травматических стимулов», «личностная самоидентификация на основе травматического опыта», «социальная самокатегоризация на основе травматического опыта».

2. Шкалы авторской методики «Личностная самоидентификация на основе травматического опыта» и «Социальная самокатегоризация на основе травматического опыта» имеют прямые связи со шкалой «Виктимная

идентичность», с процессами идентичности «Навязчивый поиск» и «Поиск вширь», обратные связи с процессами идентичности «Идентификация с обязательствами» и «Глубокий поиск».

3. Шкалы авторской методики «Негативные убеждения о себе», «Возбудимость и реактивность нервной системы», «Избегание травматических стимулов» имеют обратные связи с базисными убеждениями «Образ Я», «Доброжелательность мира», «Справедливость мира», «Убеждения о контроле», прямые связи с симптомами влияния травматического события «Избегание», «Возбудимость», «Нарушения Я».

4. Детерминантами и предикторами совладания личности с субъективно воспринимаемой психологической травмой являются показатели посттравматического роста и самодетерминации, составляющие жизнестойкости, экзистенциальные мотивации, стратегии проактивного совладающего поведения.

#### **Задачи исследования:**

1. раскрыть психологическое содержание диады «травматическая ситуация – травматический стресс» как условия психологической травматизации личности;

2. рассмотреть основные дефиниции и подходы к исследованию психологической травмы;

3. проанализировать субъектный аспект перцептивной активности;

4. выявить роль личностной и социальной идентичности в психологическом конструировании ситуации как травматической;

5. описать основные подходы к изучению совладающего поведения личности;

6. определить психологические особенности совладания с травматической ситуацией;

7. осуществить анализ теоретических и эмпирических исследований психологической травмы, выполненных в рамках позитивного подхода;

8. разработать методику диагностики субъективно воспринимаемой психологической травмы, проверить ее валидность и надежность;

9. определить детерминанты и предикторы совладания личности с субъективно воспринимаемой психологической травмой.

### **Методологические и теоретические основания исследования.**

Теоретическую основу исследования составили классические принципы отечественной психологии, – системности, целостности, единства и взаимодетерминированности внешнего и внутреннего, раскрытые в работах С.Л. Рубинштейна, А.В. Брушлинского, А.А. Бодалева, А.Г. Асмолова, К.А. Абульхановой.

Данное исследование также опиралось на методологические принципы позитивного психологического консультирования, сформулированные в рамках авторской модели С.В. Фроловой, – психологической позитивности, психологического преобразования и психосинтеза, субъектности, системности и дополнительности, экосензитивности и самотрансцендентности, развития и креативности, целенаправленности и ресурсности, преимущественной ориентации на будущее, личностной и феноменологической уникальности, психотехнической вариативности и пластичности, краткосрочности и экономичности, позитивного взаимодействия.

Ключевое значение в осмыслении проблемы конструирования психологической ситуации имели концепции социального конструктивизма П. Бергера, Т. Лукмана и личностных репрезентаций взаимодействия «Я – Другой» Е.В. Рягузовой.

Характер трансформации личностной и социальной идентичности в контексте травматической ситуации позволили изучить основные положения теорий социальной идентичности Г. Тэджфела, категоризации и самокатегоризации Дж. Тернера, концепции стигматизированной идентичности И. Гофмана.

Для эмпирического анализа структуры социальной идентичности особую роль играла теория социальных представлений С. Московиси, ее развитие сторонниками структурного подхода к изучению социальных представлений Ж.-К. Абриком, П. Вержесом.

Концептуально важными для нашей работы явились исследования психологической травмы, осуществленные с позиций психодинамического подхода П. Жане, З. Фрейдом, А. Адлером, Ж. Лаканом; социально-когнитивного подхода Р. Янофф–Бульман, М.А. Падун, Н.В. Тарабриной; деятельностно-смыслового подхода М.Ш. Магомед-Эминовым; интересубъектного подхода Е.В. Рягузовой; позитивного подхода Р. Тэдэши и Л. Кэлхоуном, П. Вонгом, Дж. Шефера и Р. Мооса.

Психологические особенности совладания с травматическими ситуациями анализировались с учетом теоретических и эмпирических работ Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой, Р. Лазаруса, С. Фолкман, С. Хобфолла, В. Франкла, Э. Фромма, Ч. Карвера и М. Шейера.

#### **Методы исследования.**

Методы теоретического исследования: методы теоретического познания (формально-логический анализ различных аспектов проблемы исследования, логико-дедуктивный метод) и общелогические методы исследования (анализ, синтез, функциональное моделирование).

Методы эмпирического исследования.

Операционализация вводимого нами психологического конструкта «субъективно воспринимаемая психологическая травма» осуществлялась в проведенном нами раннее исследовании с использованием качественных методов сбора и обработки данных: прототипический анализ ассоциаций по методике П. Вержеса (предъявляемый стимул: «психологическая травма»), качественный контент-анализ.

Для диагностики выраженности социальной желательности испытуемых, проверки надежности-согласованности, тест-ретестовой

надежности, конвергентной и конструктивной валидности разработанной нами методики использовались следующие методы исследования:

– Психологическое тестирование, которое включало применение таких методик, как: 1. «Шкала базисных убеждений» Р. Янофф–Бульман в адаптации М.А. Падун, А.В. Котельниковой; 2. «Международный опросник травмы» М. Клуатр и др. в адаптации М.А. Падун, Ю.В. Быховец, Н.Н. Казымовой, Ю.Е. Ченцовой-Даттон; 3. «Шкала оценки влияния травматического события» М. Горовитц и др. в адаптации Н.В. Тарабриной; 4. «Тест виктимной идентичности» О.О. Андронниковой; 5. Методика «Процессы идентичности личности» М. Verzonsky et al. в адаптации Ю.В. Борисенко; 6. «Оценка потребности в одобрении» Марлоу–Крауна в адаптации Ю.Л. Ханина.

– Методы математической обработки статистических данных: 1) эксплораторный факторный анализ, конфирматорный факторный анализ; 2) омега Макдональда; 3) коэффициент линейной корреляции Пирсона в статистической программе Jamovi, v. 2.4.14.

Для диагностики личностных детерминант и предикторов совладания с субъективно воспринимаемой психологической травмой использовались следующие методы:

– Психологическое тестирование, которое включало применение таких методик, как: 1. «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; 2. «Тест экзистенциальных мотиваций» В.Б. Шумского, Е.М. Уколовой, Е.Н. Осина; 3. «Опросник проактивного совладающего поведения» Э. Грингласс, Р. Шварцера, С. Тауберта в адаптации Е.С. Старченковой; 4. «Шкала самодетерминации» К. Шелдона в адаптации Е.Н. Осина; 5. «Опросник посттравматического роста» Р. Тэдэши и Л. Кэлхоуна в адаптации М.Ш. Магомед–Эминова.

– Методы математической обработки статистических данных: моделирование структурными уравнениями (SEM) в статистической программе Jamovi, v. 2.4.14.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в теоретической разработке, методологическом обосновании и эмпирической валидации нового психологического конструкта «субъективно воспринимаемая психологическая травма», введение которого открывает перспективы для будущих социально-психологических исследований трансформации личностной и социальной идентичности в современном рискогенном мире, а также позволяет установить личностные механизмы совладания субъекта с деструктивными психологическими последствиями конструирования психологической ситуации как травматической в рамках позитивного подхода.

**Практическая значимость исследования** детерминант и предикторов совладания с субъективно воспринимаемой психологической травмой в рамках позитивного подхода связана с необходимостью определения личностных и социально-психологических ресурсов для сохранения субъектной устойчивости и проактивного развития идентичности индивида в кризисных условиях современной социальной среды, обуславливающих рост таких деструктивных тенденций как диффузия идентичности, утрата ценностно-смысловых ориентаций, отчуждение, одиночество, высокая сензитивность к стрессовым факторам на уровне личности, малых и больших социальных групп; состоит в разработке и апробации надежной и валидной методики для психологической диагностики субъективно воспринимаемой психологической травмы.

Разработанный авторский психодиагностический инструмент «Методика диагностики субъективно воспринимаемой психологической травмы» может найти применение в проведении социально-психологических исследований травматического опыта и его влияния на идентичность субъекта, в позитивном психологическом консультировании лиц с травматическим опытом или сконструированной «травмированной» идентичностью.



Результаты и выводы данного исследования также могут быть использованы при разработке и реализации психологических программ просветительской, профилактической, коррекционной и реабилитационной направленности.

**Научная новизна работы** заключается в следующем:

– введено новое понятие «субъективно воспринимаемая психологическая травма», которое, в отличие от существующих научных представлений о травматических событиях, травматическом стрессе и психологической травме, акцентирует внимание на субъектном, произвольном характере конструирования психологической ситуации как травматической, что включает не только переживание психотравматической симптоматики, но и трансформацию личностной и социальной идентичности субъекта на основе травматического опыта;

– предложена концептуальная теоретическая модель конструирования травматической ситуации и ее возможных сценариев развития, которая отражает иерархические отношения конструктов «травматическая ситуация» и «травматический стресс» в процессе психологической травматизации субъекта;

– эмпирически выявлены детерминанты и предикторы совладания с субъективно воспринимаемой психологической травмой, включающие экзистенциальные мотивации, компоненты жизнестойкости и самодетерминации, стратегии проактивного совладающего поведения, направления посттравматического роста.

**Эмпирическая база исследования.**

Эмпирическую базу ВКР магистра составляют серии исследований, проведенные в период с 2021 по 2022 гг. (выявление структуры социальных представлений о психологической травме) и с 2022 по 2024 гг. (разработка и апробация методики диагностики субъективно воспринимаемой психологической травмы, выявление детерминант и предикторов совладания

с ней) в онлайн-формате с использованием сервиса для сбора данных Яндекс.Формы.

В состав экспериментальной группы приглашались лица, пережившие / переживающие психологическую травму (в том числе, лица, предполагающие у себя наличие психологической травмы). В состав контрольной группы вошли испытуемые, которые не идентифицируют себя как переживающих психологическую травму.

Общий объем выборки составил 1582 испытуемых, из которых 597 человек мужского пола, 985 человек женского пола. Возраст в выборке находится в диапазоне от 18 до 62 лет ( $M=28,4$ ;  $SD=6,62$ ). Из выборки преобладающее количество лиц имеет оконченное высшее образование (675 участников), официальное трудоустройство (1448 участников), отношения с совместным проживанием с партнером (721 участник, средняя продолжительность отношений – 2,8 лет).

**Апробация результатов исследования.** Основные положения, результаты и выводы, изложенные в ВКР магистра, обсуждались на III Всероссийской научно-практической конференции «Личность в ситуации социальных изменений» (Саратов, 2021), XII ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии СГУ им. Н.Г. Чернышевского (Саратов, 2022), XXIX Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых учёных «Ломоносов» (Москва, 2022), VII Международной научно-практической конференции памяти М.Ю. Кондратьева «Социальная психология: вопросы теории и практики» (Москва, 2022), IV Всероссийской научно-практической конференции «Личность в ситуации социальных изменений» (Саратов, 2022), XXX Международной конференции студентов, аспирантов и молодых учёных «Ломоносов» (Москва, 2023), XI Всероссийской научно-практической конференции «Young scholars' research in the humanities» на английском языке (Саратов, 2024), Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых учёных «Ломоносов-2024» (Москва, 2024).

По теме магистерского исследования опубликованы 7 статей и тезисов в материалах конференций международного, всероссийского и регионального уровней.

### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Субъективно воспринимаемая психологическая травма представляет собой психологическое образование, которое является результатом конструирования психологической ситуации как травматической (нарушающей целостность Я, искажающей установки, связанные с самовосприятием, представлениями об окружающем мире и людях), трансформации личностной и социальной идентичности индивида на основе травматического опыта. Субъективно воспринимаемая психологическая травма является формой самоидентификации личности как переживающей психологическую травму и социальной самокатегоризации по отношению к группе лиц со схожей самоидентификацией. Структурные элементы феномена субъективно воспринимаемой психологической травмы определяют психологическую специфику совладания с ним индивида.

2. Психологическое содержание субъективно воспринимаемой психологической травмы репрезентировано такими структурными элементами как «негативные убеждения о себе», «возбудимость и реактивность нервной системы», «избегание травматических стимулов», «личностная самоидентификация на основе травматического опыта», «социальная самокатегоризация на основе травматического опыта». Негативные убеждения о себе при переживании субъективно воспринимаемой психологической травмы могут принимать форму самообвинения, самоуничижения, ненависти и презрения к себе, сопровождаться чувствами беспомощности и потери контроля над своей жизнью. Возбудимость и реактивность нервной системы при переживании субъективно воспринимаемой психологической травмы проявляются в повышенной раздражительности, агрессивности субъекта в ответ на воздействие внешне незначительных стимулов, высокой настороженности и

готовности к отражению угроз, аутоагрессивном поведении. Избегание травматических стимулов при переживании субъективно воспринимаемой психологической травмы заключается в поведенческом и когнитивном уходе личности от других людей, мест, ситуаций, воспоминаний и др., связанных в ее восприятии с травматической ситуацией, «экономии» эмоций в межличностном общении. Личностная самоидентификация на основе травматического опыта включает трансформацию представлений субъекта о себе в результате переживания травматической ситуации (осознание произошедших изменений в эмоциональной, когнитивной, поведенческой сферах), определение себя как носителя травматического опыта, оценка пережитой травматической ситуации как стигматизирующей, разделяющей жизнь на «до» и «после». Социальная самокатегоризация на основе травматического опыта проявляется в отнесении личности себя к группе лиц, переживших схожую травматическую ситуацию, в переживании изоляции «своей» группы от других, не имеющих данного опыта.

3. Разработанная методика диагностики субъективно воспринимаемой психологической травмы является психодиагностическим инструментом, обладающим хорошими психометрическими показателями (факторной структурой, конструктивной и конвергентной валидностью, одномоментной и ретестовой надежностью), который может использоваться для диагностических и исследовательских целей.

4. Детерминантами и предикторами совладания личности с субъективно воспринимаемой психологической травмой являются показатели посттравматического роста «Отношение к Другим», «Сила личности», «Духовные изменения», составляющие жизнестойкости «Вовлеченность», «Контроль», «Принятие риска», экзистенциальные мотивации «Опора», «Заинтересованное внимание», «Признание ценности», «Включенность во взаимосвязи», «Ценность в будущем», стратегии проактивного совладающего поведения «Проактивное преодоление», «Рефлексивное преодоление», «Превентивное преодоление», «Поиск

инструментальной поддержки», «Поиск эмоциональной поддержки», показатели самодетерминации «Аутентичность», «Самовыражение», «Воспринимаемый выбор».

**Структура работы.** ВКР магистра состоит из введения, четырех глав, заключения, психологических рекомендаций, списка использованных источников и приложения.

**Основные результаты исследования.** По результатам теоретико-методологического исследования, выполненного в рамках Глав 1 и 2, можно сформулировать следующие выводы:

1. В основе психологической травматизации личности лежит процесс конструирования психологической ситуации, включающий отнесение ситуации к разряду «травматических», формирование определенного отношения к ней, разработку стратегий совладания с ее последствиями; переживание индивидом травматического стресса как незавершенной реакции на мощный стресс, которая являлась своего рода подготовкой к реализации субъектом биологической программы по сценариям бегства или борьбы.

2. По результатам теоретического анализа отечественной и зарубежной литературы, можно заключить, что использование термина «психологическая травма» является методологически корректным и восходит к традициям психологической школы П. Жане. Психологическая травма, согласно П. Жане, возникает в результате неспособности субъекта предпринять эффективные действия против потенциальной угрозы. Возникающая вследствие этого беспомощность порождает сильные негативные эмоции, которые, в свою очередь, препятствуют правильному хранению информации в памяти. Также нами проанализирован ряд концепций психодинамического (П. Жане, З. Фрейд, Ж. Лакан), деятельностно-смыслового (М.Ш. Магомед-Эминов) и интерсубъектного (Е.В. Рягузова) подходов к осмыслению феномена психологической травмы.

3. С позиций онтологического подхода к исследованию восприятия (С.Л. Рубинштейн, В.А. Барабанщиков, К.А. Абульханова, А.В. Брушлинский) в перцептивном процессе субъект конструирует свое бытие, одновременно подчиняясь ему. Объект восприятия становится и детерминантой, и результатом активности субъекта. При этом иные психические процессы и свойства, такие как опыт, способности, темперамент и черты личности, избирательно мобилизуются для решения перцептивных задач. Кроме того, перцептивная активность детерминируется спецификой социальных и межличностных отношений, в которых участвует индивид.

4. Согласно представителям социального конструкционизма (П. Бергер, Т. Лукман), идентичность формируется социальными процессами и отношениями. Процесс социальной самоидентификации субъекта может сопровождаться присвоением, «приписыванием» и развитием в себе тех личностных качеств, которые являются атрибутами референтной группы (Г. Тэджфел). В процессе самокатегоризации происходит отнесение себя личностью к той или иной группе, при этом имеет значение прототипичность субъекта как члена группы – степень, в которой он соответствует группе и ее ключевым характеристикам (Дж. Тернер). Социальная идентичность может подвергаться стигматизации как со стороны общества, так и со стороны самого субъекта (самостигматизации). Стигматизированная идентичность связана с переживанием вины и стыда за принадлежность к какой-либо группе, осуждаемой и отвергаемой обществом, что усиливает последствия психологической травматизации (И. Гофман). Социальные представления представляют собой функциональное видение мира, позволяющее личностям и социальным группам наделять значением свои действия, выстраивать систему отношений, при помощи которой индивид или группа индивидов понимает окружающий мир, отыскивает в нем свое место и адаптируется к нему (С. Московиси, Ж.-К. Абрик). Социальные представления тесно связаны с формированием личностной и социальной идентичности. В рамках структурного подхода к изучению социальных представлений разработана

процедура прототипического анализа ассоциаций, позволяющая выявлять структуру социальных представлений о тех или иных явлениях социальной действительности (Ж.-К. Абрик, П. Вержес).

5. С опорой на результаты теоретико-методологического анализа, нами сформулировано авторское определение субъективно воспринимаемой психологической травмы. Субъективно воспринимаемая психологическая травма представляет собой психологическое образование, которое является результатом конструирования психологической ситуации как травматической (нарушающей целостность Я, искажающей установки, связанные с самовосприятием, представлениями об окружающем мире и людях), трансформации личностной и социальной идентичности индивида на основе травматического опыта. Субъективно воспринимаемая психологическая травма является формой самоидентификации личности как переживающей психологическую травму и социальной самокатегоризации по отношению к группе лиц со схожей самоидентификацией.

6. Т.Л. Крюкова определяет совладающее поведение как «осознанную стратегию действий, направленную на устранение угрозы, помехи, лучше адаптирующую человека к требованиям ситуации и помогающую преобразовать ее в соответствии со своими намерениями, либо выдержать, вытерпеть те обстоятельства, изменить которые человек не может» [34, с. 55]. Согласно С. Фолкман и Р. Лазарусу, совладающее поведение выполняет две функции: 1) позволяет устранить стрессор, вызывающий дистресс, 2) осуществить эмоциональную саморегуляцию. Можно выделить два основополагающих вида совладания со стрессом: 1) проблемно-ориентированное совладание используется в случаях, когда в ходе первичной оценки индивид определил стрессовую ситуацию как возможную для преобразования в свою пользу; 2) совладание, ориентированное на эмоции, используется, когда индивид приходит к выводу, что стрессовая ситуация не поддается изменению. Личностные ресурсы совладания, по определению Е.С. Старченковой и Н.Е. Водопьяновой, – это актуализирующиеся в данный

момент времени потенциальные возможности индивида. Они представляют собой действия – поведенческие, эмоционально-волевые, когнитивные – целью которых является адаптация личности к стрессовой ситуации или изменение таковой.

7. Травматические ситуации, как правило, выходят за рамки повседневного опыта индивидов, поэтому большинство людей не могут актуализировать в них навыки совладания, имеющиеся в их привычном поведенческом репертуаре, во-первых, находясь в эмоционально напряженном состоянии под влиянием случившегося события, во-вторых, стратегии совладания, эффективные в повседневных ситуациях, могут быть неадекватны в ситуации травматического характера. Вероятность того, что индивид выберет адаптивную, а не дезадаптивную реакцию совладания, в значительной степени зависит от его прошлого опыта и результата когнитивной оценки ситуации. адаптивное совладающее поведение в ситуации переживания психологической травмы – это тот тип совладания, который позволяет индивиду достигать конструктивных результатов, например, регулировать его психоэмоциональное состояние, уменьшать или устранять негативное воздействие стрессора. В контексте травматических жизненных событий адаптивное совладающее поведение может служить защитой от негативных последствий травматизации.

8. Рассмотрены несколько известных концепций, осмысляющих психологическую травму и процесс совладания с ней в рамках позитивного подхода: теории посттравматического роста Р. Тэдэши, Л. Кэлхоуна и Дж. Шефера, Р. Мооса; концепцию трагического оптимизма П. Вонга, разработанную на основе идей В. Франкла. По определению Тэдиши и Кэлхоуна, посттравматический рост – это субъективно воспринимаемые позитивные личностные изменения после травматических, кризисных и стрессовых событий. Между моделями посттравматического роста Р. Тэдэши, Л. Кэлхоуна и Дж. Шефера, Р. Мооса существуют значимые различия в понимании личностных детерминант посттравматического роста.



С опорой на идеи В. Франкла, П. Вонг разработал пятифакторную модель трагического оптимизма, которая содержит в себе следующие компоненты: 1) утверждение воли к смыслу и ценности жизни; 2) мужество противостоять жизненным трудностям; 3) принятие того, что невозможно изменить; 4) вера в Бога и других людей; 5) самопреодоление в процессе служения высшей цели.

По результатам эмпирического исследования, этапы которого описаны в Главах 3 и 4, можно сформулировать следующие выводы:

1. С помощью процедур эксплораторного и конфирматорного факторных анализов была проверена структура разработанной нами «Методики диагностики субъективно воспринимаемой психологической травмы», по результатам которых оказалась подтверждена теоретическая структура данного психодиагностического инструмента, что статистически обосновано высокими значениями индексов соответствия и иных показателей качества моделей.

2. С помощью коэффициента линейной корреляции Пирсона нами была проверена конвергентная и конструктивная валидность «Методики диагностики субъективно воспринимаемой психологической травмы»: были выявлены значимые связи шкал методики между собой ( $p < 0,05$ ); а также получены 17 прямых и обратных связей средней и высокой силы между шкалами нашей методики и опросников, выбранных для выявления конструктивной валидности. По результатам проведенных расчетов подтвердились частные гипотезы исследования, выдвинутые в контексте проверки конвергентной и конструктивной валидности (частные гипотезы 2 и 3).

3. С помощью коэффициента линейной корреляции Пирсона на базе 327 испытуемых была доказана высокая тест-ретестовая надежность разработанного нами психодиагностического инструмента (разница во времени первого и второго замеров участников экспериментальной группы – 3 месяца).

4. Дополнительно с помощью t-критерия Стьюдента для двух независимых выборок были выявлены значимые различия в выраженности показателей по шкалам авторской «Методики диагностики субъективно воспринимаемой психологической травмы» у представителей контрольной и экспериментальной групп (в совокупности, 1226 испытуемых).

5. Частная гипотеза, проверяемая в рамках данного этапа исследования, полностью подтвердилась: детерминантами и предикторами совладания личности с субъективно воспринимаемой психологической травмой являются показатели посттравматического роста и самодетерминации, составляющие жизнестойкости, экзистенциальные мотивации, стратегии проактивного совладающего поведения.

6. значимыми предикторами, влияющими на совладание с психологической травмой, являются такие переменные как: «Аутентичность», «Проактивное преодоление», «Превентивное преодоление», «Вовлеченность», «Защищенность», «Заинтересованное внимание»

7. компоненты самодетерминации «Аутентичность» и «Воспринимаемый выбор» в совокупности оказывают обратное влияние на выраженность субъективно воспринимаемой психологической травмы, компонент посттравматического роста «Сила личности» оказывает положительное влияние на развитие «Аутентичности», которая, в свою очередь, оказывает обратное влияние на выраженность субъективно воспринимаемой психологической травмы, компонент посттравматического роста «Отношения с Другими» детерминирует высокую выраженность вовлеченности, которая имеет обратное влияние на выраженность субъективно воспринимаемой психологической травмы, способствуя ее конструктивному преодолению.

**Заключение.** Исследование субъективно воспринимаемой психологической травмы в настоящее время приобретает особую актуальность в связи с глобальной напряженностью в социально-

политической сфере, что оказывает значительное влияние на психологическое здоровье личности. Наряду с экстремальными ситуациями (военные конфликты, стихийные бедствия и др.), традиционно изучаемыми в рамках тематических работ по проблеме психологической травматизации личности, необходимо учитывать социальные ситуации повседневности, с которыми субъект встречается значительно чаще в своей жизнедеятельности и которые также могут оказывать деструктивное влияние на его психологическое благополучие.

Целью данного исследования являлась разработка теоретических оснований и эмпирическая валидизация феномена «субъективно воспринимаемая психологическая травма», выявление детерминант и предикторов совладания с ним. Поставленная цель была достигнута по результатам теоретико-методологического анализа отечественных и зарубежных работ, осуществленном в Главах 1 и 2, а также проведенного нами эмпирического исследования, этапы которого рассмотрены в Главах 3 и 4.

Основная гипотеза исследования полностью подтвердилась по результатам теоретического конструирования вводимого нами конструкта и его эмпирической валидизации: так, субъективно воспринимаемая психологическая травма представляет собой психологическое образование, являющееся результатом конструирования психологической ситуации как травматической, трансформации личностной и социальной идентичности, структурные элементы которого определяют психологическую специфику совладания с ним личности.

Частные гипотезы исследования полностью подтвердились в рамках апробации и валидизации авторского психодиагностического инструмента «Методика диагностики субъективно воспринимаемой психологической травмы», а также поиска детерминант и предикторов совладания с субъективно воспринимаемой психологической травмой:

1. Психологическое содержание субъективно воспринимаемой психологической травмы репрезентировано такими структурными элементами как «негативные убеждения о себе», «возбудимость и реактивность нервной системы», «избегание травматических стимулов», «личностная самоидентификация на основе травматического опыта», «социальная самокатегоризация на основе травматического опыта».

2. Шкалы авторской методики «Личностная самоидентификация на основе травматического опыта» и «Социальная самокатегоризация на основе травматического опыта» имеют прямые связи со шкалой «Виктимная идентичность», с процессами идентичности «Навязчивый поиск» и «Поиск вширь», обратные связи с процессами идентичности «Идентификация с обязательствами» и «Глубокий поиск».

3. Шкалы авторской методики «Негативные убеждения о себе», «Возбудимость и реактивность нервной системы», «Избегание травматических стимулов» имеют обратные связи с базисными убеждениями «Образ Я», «Доброжелательность мира», «Справедливость мира», «Убеждения о контроле», прямые связи с симптомами влияния травматического события «Избегание», «Возбудимость», «Нарушения Я».

4. Детерминантами и предикторами совладания личности с субъективно воспринимаемой психологической травмой являются показатели посттравматического роста и самодетерминации, составляющие жизнестойкости, экзистенциальные мотивации, стратегии проактивного совладающего поведения.

Таким образом, проведенное нами теоретико-методологическое и эмпирическое исследование позволило доказать положения, выносимые на защиту.

К ограничениям проведенного исследования можно отнести отсутствие равномерности выборки по социально-демографическим параметрам, онлайн-формат проведения исследования, который частично компенсировался коммуникацией с испытуемыми в видео-формате.

К перспективам проведенного исследования можно отнести возможность разработки социально-психологической концепции, ключевой категорией в рамках которой может являться феномен субъективно воспринимаемой психологической травмы в контексте изучения сложной структуры взаимосвязи конституциональных, характерологических, индивидуально-психологических особенностей субъекта, ситуационных и личностных факторов конструирования психологической ситуации как травматической.