

Кафедра общей и консультативной психологии
наименование кафедры

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Проблема личностного развития исследуется в рамках психологической науки на протяжении длительного времени, и к настоящему моменту существуют различные теории личности, каждая из которых рассматривает данный вопрос в собственном контексте. Мультипарадигмальный характер психологии не позволяет современным исследователям прийти к единому решению во множестве вопросов, затрагивающих область человеческой психики, и личностное развитие не стало исключением. Тем не менее, в условиях изменчивой реальности, кризисов и увеличения стрессогенности окружающей человека среды для психологии настоящего времени необходимой задачей является создание инструментов, способных решать вопросы гибко, используя весь арсенал имеющихся к текущему моменту научных знаний.

Актуальность данного исследования состоит в том, что в настоящее время феномен личностного развития рассматривается достаточно узко. Мы находимся в эпохе глобального информационного пространства, на которое значительное влияние оказывает западная культура, отличающаяся своим подходом к рассмотрению каждой отдельной личности как некоего центра. Это приводит к эгоцентризму современного человека, росту нарциссического характера культуры в целом, замыкании личности на самой себе. Таким образом, данное исследование обладает актуальностью в связи с тем, что предлагает новый психологический инструмент, направленный на развитие личности с учётом не только его индивидуальных и социальных, но и духовных факторов, а также уделяющий особое внимание сохранению и повышению личностного психологического благополучия. Таким инструментом может стать тренинг экосензитивности, направленный на решение задач, связанных с личностным развитием.

Помимо этого, настоящая работа рассматривает личностное развитие в связи с феноменом экосензитивности, который представляет собой новое, активно разрабатываемое явление в рамках методологии позитивного

психологического консультирования. Данное направление в консультировании, в свою очередь, отвечает актуальным запросам настоящего времени, акцентируя внимание на поиске наиболее оптимальных решений в данный момент и помогая современному человеку справиться с вновь возникающими трудностями с помощью актуализации личностных ресурсов для достижения важных жизненных целей.

Целью настоящего исследования становится разработка психологического тренинга экосензитивности и выявление его роли в развитии личностных способностей самотрансцендирования и эмоциональной экологичности.

Объект — личностные способности экосензитивности, самотрансцендирования и эмоциональной экологичности.

Предмет — динамика показателей личностных способностей самотрансцендирования и эмоциональной экологичности в ходе тренинга экосензитивности.

Общая гипотеза исследования: психологический тренинг экосензитивности фасилитирует развитие эмоциональной экологичности личности и способностей к самотрансцендированию.

Частная гипотеза: прохождение тренинга экосензитивности способствует профилактике субъективного благополучия личности и предотвращению роста деструктивных агрессивно-психопатических тенденций.

Задачи, решаемые в ходе данной работы:

- анализ теоретико-методологических оснований феномена экосензитивности в психологии;
- рассмотрение психологических теорий личности с точки зрения феномена личностного развития;
- выявление роли и составляющих психологического благополучия в контексте личностного развития;
- выявление диагностических критериев личностного развития;

- экспериментальное изучение влияния тренинга экосензитивности на повышение показателей личностного развития;
- интерпретация полученных результатов и формулирование выводов.

Методы и методики исследования: психологическое тестирование и методы математико-статистической обработки данных. Психологическое тестирование включало в себя следующие методики:

1. «Тест эмоциональной экологичности личности» (С.В. Фролова, Л.И. Зайцева, А.Г. Мирошниченко).
2. «Тест способности к самотрансцендированию» (С.В. Фролова, К.В. Степанова).
3. «Шкала субъективного благополучия» (Г. Перуэ-Баду, в адаптации А. А. Рукавишников, М. В. Соколовой).
4. «Короткий опросник Тёмной триады» (Д. Н. Джонс и Д. Л. Полхус, в адаптации М. С. Егоровой, М. А. Ситниковой, О. В. Паршиковой).
5. «Потенциал самоизменений личности» (В. Р. Манукян, И. Р. Муртазина, Н. В. Гришина).

Для обработки результатов использовалась математико-статистическая программа JASP 0.18.3.0.

В ходе написания теоретического исследования были проанализированы труды отечественных и зарубежных учёных, посвящённые вопросам экосензитивности и самотрансцендентности, личностного развития и смежным идеям (Фролова С.В., Франк С.Л., В. Франкл, Мясищев В.Н., Я. Морено, Лазурский А.Ф. и т.д.).

Работа основана на методологических принципах позитивного психологического консультирования [63, с. 431-436], системном подходе к исследованию психологических явлений. Также в процессе исследования применялись методы анализа и синтеза, научной абстракции, дедукции и индукции, сравнения и сопоставления.

Научная новизна исследования состоит в том, что одним из новых инструментов решения рассматриваемой проблемы, разработанных в рамках

позитивного психологического консультирования, может стать тренинг экосензитивности, направленный на решение задач личностного развития. Разработка и проведение данного тренинга станет результатом анализа теоретико-методологических положений в рамках данной работы.

Результаты данной научно-исследовательской работы были опубликованы в следующих статьях: «Теоретический обзор идей о самотрансцендентности и экосензитивности в психологической науке и позитивном психологическом консультировании» в сборнике материалов XIV ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент» (16 февраля 2024 г., Саратов); «Роль тренинга экосензитивности в психологическом благополучии и развитии личности» в сборнике материалов XV ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент» (21 февраля 2025 г., Саратов) (принята к публикации).

Выпускная квалификационная работа магистра представлена введением, теоретической и эмпирической главами, заключением, списком литературы и приложениями.

Основное содержание работы

Во введении к работе обозначаются актуальность, цель, объект, предмет, задачи, теоретическая основа исследования, научная новизна и гипотезы исследования.

В первой главе в результате проведенного теоретического исследования были описаны такие феномены, как экосензитивность, эмоциональная экологичность личности, самотрансцендирование, личностное развитие, субъективное благополучие. В результате проведенной работы можно прийти к ряду выводов. Во-первых, рассматриваемые в ходе исследования понятия неразрывно связаны друг с другом и составляют единую систему: экосензитивность является условием самотрансценденции

личности, а самотрансценденция, в свою очередь, возможна на высшем, духовном уровне личностного развития, называемого также личностным ростом. Во-вторых, обращение к теориям личности, затрагивающим тему личностного развития, помогло определить, что для нашего исследования близки позиции тех авторов, которые выделяют главенствующую роль самой личности в процессе её развития, а также её способности выходить за собственные рамки и выстраивать гармоничные отношения с окружающим миром. Наконец, теоретический анализ рассматриваемых феноменов даёт основу для подбора и разработки методологического инструментария, который будет использоваться в ходе практической части исследования.

Во второй главе разработан и апробирован тренинг экосензитивности, направленный на развитие способностей самотрансцендирования, эмоциональной экологичности и профилактики деструктивных личностных тенденций. В работе представлена программа тренинга, состоящего из четырех занятий. Для выявления роли тренинга в решении задач личностного развития выборка была поделена на две группы – контрольную (10 человек) и экспериментальную (7 человек), каждая из которых проходила процедуру входного и выходного контроля с использованием комплекса представленных методик. Результаты анализа различий с применением t-критерия Стьюдента показали, что в экспериментальной группе, в которой проводился тренинг экосензитивности, наблюдался рост потребности в выходе за собственные пределы через снижение гедонистических тенденций и потребности в получении удовольствий в качестве самоцели, а также о снижении импульсивности, склонности к манипулятивному поведению, эмоциональной холодности. В то же время, в контрольной группе, в которой тренинг не проводился, наблюдалось снижение удовлетворённости повседневной деятельностью. До проведения тренинга группы не отличались между собой, однако при повторных замерах экспериментальная группа стала отличаться от контрольной по выраженности способности верить в истинность чувств, сообщаемых партнером по общению, и в его возможности самопонимания;

способности к самотрансцендированию как по отдельным её показателям, так и в совокупности, а также по склонности к манипулированию другими людьми – перечисленные показатели, за исключением последнего, стали выше в экспериментальной группе.

Выводы по результатам эмпирического исследования

Проведённое эмпирическое исследование с использованием метода формирующего эксперимента позволяет сделать вывод о том, что выдвинутые нами гипотезы полностью подтвердились.

1. Разработанный тренинг экосензитивности способствует улучшению эмоциональной экологичности личности и возрастанию способностей к самотрансцендированию.

2. Проведенное эмпирическое исследование с использованием формирующе-преобразующего эксперимента позволило обнаружить положительные изменения у участников экспериментальной – тренинговой – группы в проявлении такой способности эмоциональной экологичности личности, как способность доверять чувствам другого человека, открытость чужому эмоциональному опыту.

3. После прохождения психологического тренинга экосензитивности у его участников зафиксирован рост общей способности к самотрансцендированию, а также такой ее составляющей, как самотрансцендирование в творчестве.

4. Тренинг экосензитивности в целом служит актуализации способности выходить за пределы фиксированности сознания только на собственной личности. У прошедших тренинг происходит снижение рисков эгоистического ухода от возможности проявлять заботу о других и самореализовываться в социально-полезных видах деятельности.

5. Рост показателей самотрансцендирования и эмоциональной экологичности свидетельствует о повышении потенциала развития личности

в целом, возрастании сформированности качеств субъекта, повышении личностной зрелости.

6. Прохождение тренинга экосензитивности способствует профилактике субъективного благополучия личности и предотвращению роста деструктивных агрессивно-психопатических тенденций.

Было обнаружено, что динамика данных показателей отличается в двух группах, принимавших участие в исследовании: у участников тренинга деструктивные агрессивно-психопатические тенденции снижаются, в то время как у испытуемых контрольной группы они возрастают (вероятно, по мере роста числа накапливающихся нерешенных жизненных, учебных и рабочих задач), а удовлетворённость собственной жизнью становится ниже. Такие результаты показывают, что тренинг экосензитивности не только способствует улучшению взаимоотношений с окружающими людьми, но и предотвращает развитие таких личностных черт, которые могут препятствовать открытому, доверительному общению, в котором партнёр выступает в качестве полноправного субъекта, обладающего своими целями, стремлениями и потребностями. В свою очередь, способность к такому взаимодействию создает необходимые условия для субъективного благополучия личности.

7. Участники тренинга отмечали, что им стало легче понимать других людей и самих себя, а также замечать такие стороны окружающей действительности, которым ранее они не уделяли должного внимания. Такие отчёты подтверждают полученные результаты, показывающие положительные изменения в показателях эмоциональной экологичности личности и способности к самотрансцендированию.

8. Полученные результаты полностью согласуются с парадигмой позитивного психологического консультирования, фокусирующего свое на профилактических и развивающих задачах по актуализации личностного потенциала.

Заключение

В заключении представленной работы можно сделать вывод о том, что проведённое исследование достигло своей цели и решило поставленные перед ним задачи. В частности, был проведен анализ теоретико-методологических оснований феномена экосензитивности в психологии, рассмотрены психологические теории личности с точки зрения феномена личностного развития, выявлена роль и составляющие психологического благополучия в контексте личностного развития, выявлены диагностические критерии личностного развития, экспериментально изучено влияние тренинга экосензитивности на повышение показателей личностного развития, проинтерпретированы полученные результаты и сформулированы выводы. Результаты, полученные в ходе теоретического исследования, нашли своё отражение в эмпирических результатах и выявленных с помощью математико-статистических методов значимых различий.

Практическая значимость результатов исследования состоит в возможности дальнейшего применения разработанного тренинга экосензитивности в практике позитивного психологического консультирования для решения развивающих и психопрофилактических задач.

К ограничениям данного исследования можно отнести небольшое количество тренинг-сессий (4 сессии), небольшой объем выборки, преобладание в ней лиц женского пола (14 из 17 участников исследования).

К перспективам исследования можно отнести разработку теста экосензитивности и изучение связи данного феномена с другими психологическими явлениями, что позволит совершенствовать программу тренинга и измерять, наряду с другими показателями, саму экосензитивность. Также программа тренинга может быть расширена в результате дальнейших теоретических и эмпирических исследований экосензитивности, разработки авторских упражнений; апробирована на выборке большего размера, включающей в себя лиц мужского и женского пола в равном количестве.