

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

Кафедра общей и консультативной психологии

«Психологическая технология модификации травмирующего переживания».
АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 374 группы
направления 37.04.01 «Психология»

факультета психологии
Шутаревой Лилии Николаевны

Научный руководитель
доцент, к.пед.н.

подпись, дата

Е.Г. Евдокимова

Зав. кафедрой
д.псх.н., доцент

подпись, дата

С. В. Фролова

Саратов, 2022

Введение

Современный мир все более динамичен и менее прогнозируем. Изменяющаяся реальность изобилует событиями, несущими угрозу жизни и здоровью человека. Затронуты все сферы жизни человека – биологическая, психическая, социальная, финансовая, политическая, духовная. Жизнь в состоянии неопределенности требует от человека быстрой адаптации, которая в свою очередь зависит от его способности регулировать свои реакции на критические жизненные ситуации.

Переживание неотделимо от самой жизни человека, его бытия, субстанциональности субъективного мира. События жизни требуют от человека поиск ответов на экзистенциальные вопросы, отягощающие аффективные состояния. В условиях глобальных изменений мира человек не может оставаться в стороне. Он вынужден меняться, однако, мотивом для такого изменения все чаще выступает целесообразность: управление эмоциями, улучшение сна, повышение эффективности, сохранение жизненных сил. Это важный аспект работы психолога. Но не менее важным остается возможность чувствовать «благоговение перед жизнью, быть в ладу с собой и своим предназначением»¹. Сегодня как никогда актуальны экзистенциальные методы психотерапевтической помощи, позволяющие найти человеку уникальный контекстуальный смысл своего переживания. Этот смысл позволит адаптироваться в условиях неизбежных перемен.

В последние десятилетия переживание как фундаментальная категория изучается с позиции других наук – психолингвистики, когнитивной лингвистики. Новые знания дают возможность рассматривать феномен переживания в других лучах преломления, увидеть новые аспекты психологического явления. Психолингвисты пришли к выводу, что речь в единстве с эмоцией обеспечивает

¹ Кирк Шнайдер Пробуждаясь к трепету. Опыт глубинной трансформации. Истории из жизни. Москва: Корвет, 2018. – 224 с.

функцию адаптивности человека в этом мире. В то время как ранее считали главной функцией речи коммуникативную. Тот факт, что каждое слово, произнесенное человеком, эмоционально окрашено, т.е. является эмотивом, открывает новые возможности для исследования психологических технологий, которые делают своим предметом «практику-работы-с-объектом»². Важно своевременно использовать результаты этих исследований в практической деятельности психолога.

В связи с вышесказанным особое значение приобретают новые психологические технологии, базирующиеся на новых знаниях, позволяющие модифицировать травмирующие переживания и повышающие адаптационные возможности человека в кризисных ситуациях.

Проблема исследования. Рассматривая переживание в рамках деятельностного подхода, мы задались двумя вопросами. Если это деятельность, может ли она управляться, если да, то каким образом? Если переживание – это деятельность по производству смысла, может ли процесс переживания направляться осознанной целью субъекта, если да, то при каких условиях? Настоящее исследование посвящено в большей степени первому вопросу. Другими словами, возможна ли технология, которая представляет собой предписание о выполнении в определенной последовательности некоторых действий, приводящих к модификации травмирующего переживания?

Степень разработанности проблемы

Проблема травмирующего переживания и методов совладания с ним является одной из центральных тем психологии.

Категории переживания, его взаимосвязи с психическими процессами и состояниями посвятили свои исследования А.В. Брушлинский, Л.С. Выготский,

² Василюк, Ф. Е. Понимающая психотерапия как психотехническая система / Ф. Е. Василюк // Московская психологическая школа: История и современность: в 4 т. Т. 4 / Под общ. ред. действ. чл. РАО, проф. В. В. Рубцова. – М.: МГППУ, 2007. – С. 45-61.

А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, Л.Р. Фахрутдинова, М.Г. Ярошевский и др.

Переживание как категорию эмоциональных явлений мы можем найти в работах Ф.Е. Василюка, Б.И. Додонова, Е.П. Ильина, А.Ф. Корниенко, К.К. Платонова, В.П. Симонова, А.С. Шарова, и др.

Переживание входит в состав личностного смысла и рассматривается как деятельность по производству смысла – Ф.Е. Василюк, А.Н. Леонтьев, О.Е. Хухлаев, А.С. Шаров, С.В. Фролова и др.

Концепцию теоретического единства «знак (слово), социум (общение) и деятельность» рассматривает в своих работах Л.С. Выготский.

Психический механизм отражения эмоций в семантике слов мы находим у Т.А. Гридиной, А.А. Залевской, Н.Ф. Клименко, Е.Ю. Мягковой, В.И. Шаховского и др.

Из зарубежных исследователей особое внимание проблематике отводят Л. Барретт, А.Бине, Р.Браун, К. Изард и др.

Наше исследование основано на экзистенциально-гуманистической теории и подробно останавливается на логотерапии В. Франкла и понимающей терапии Ф.Е. Василюка.

Целью теоретического исследования мы поставили изучение вопросов образования травмирующего переживания и психологических условий для его модификации в психологии и смежных с ней науках, таких как психолингвистика, когнитивная лингвистика.

Целью нашего практического исследования стала разработка, описание и апробация авторской психологической технологии модификации травмирующего переживания.

В фокус нашего исследования мы так же поставили изучение эмотивно-когнитивного конструкта, определяющего структуру травмирующего

переживания, что методологически связано с идеей образования нового смыслового контекста, детерминирующего модификацию травматического опыта.

Для достижения целей исследования были поставлены следующие **задачи**:

- ✓ Изучить теоретико-методологические основы психологической работы с травмирующим переживанием. Обозначить структуру травмирующего переживания через эмоционально-когнитивный конструкт и дать его описание;
- ✓ Разработать, апробировать технологию модификации травмирующего переживания в ходе психологических консультаций, проанализировать полученные результаты, используя феноменологическую стратегию (проективный метод, метод стандартизированного наблюдения, феноменологическое интервью, кейс-метод);
- ✓ Выявить психологические условия использования технологии модификации травмирующего переживания и составить рекомендации по использованию данной технологии в консультативной практике;
- ✓ Обобщить полученные результаты и поставить новые задачи для дальнейшего исследования.

Объектом нашего исследования выступает психологическая работа с травмирующим переживанием.

Предмет исследования – модификация травмирующего переживания при использовании психологической технологии, воздействующей на эмоционально-когнитивный конструкт данного переживания.

Положения, выносимые на защиту:

- ✓ Структурной составляющей травмирующего переживания является эмоционально-когнитивный конструкт (ЭКК) «мысль – эмоция – мотив». Эти взаимосвязи имеют вполне устойчивое состояние. Конкретная мысль соотнесена с конкретной эмоцией и выражена конкретным словом (мотивом). Для каждого травмирующего переживания этот конструкт уникальный.

- ✓ Реструктурирование взаимосвязей в ЭКК через его трансформацию и образование нового эмотивно-когнитивного конструкта приводит к модификации травмирующего переживания.
- ✓ Авторская психологическая технология модификации травмирующего переживания, которая позволяет реструктурировать взаимосвязи в ЭКК «мысль – эмотив – эмоция» и может быть использована в практике психологического консультирования при работе с травмирующими переживаниями клиента.

Новизна данной магистерской работы заключается в интегрированном подходе к исследованию структурной модели травмирующего переживания. С позиций психологии и психолингвистики мы рассмотрели эмотивно-когнитивный конструкт, представляющий структуру травмирующего переживания. Это дало нам возможность в рамках экзистенциального подхода разработать и обосновать психологическую технологию модификации травмирующего переживания, представляющую собой предписание о выполнении в определенной последовательности некоторых действий, ведущих к реструктурированию взаимосвязей в эмотивно-когнитивном конструкте и образованию трансформированного ЭКК.

Предлагаемая нами психологическая технология модификации травмирующего переживания позволяет ответить на вопрос: «Каким способом человек может самостоятельно найти свой экзистенциальный феноменологический смысл переживания?».

Практическая значимость исследования состоит в разработке и описании психологической технологии модификации травмирующего переживания, выявление психологических условий для использования данной технологии и составление рекомендаций для ее использования в консультативной практике психолога.

Апробация результатов исследования

Доклад на VI Международной научно-практической конференции Педагогика и психология семьи (Саратов, 18 мая 2021 года). Тема доклада: «Использование модели реструктурирования травмирующего переживания».

Доклад на конференции молодых ученых, секция «Современные проблемы когнитивной и консультативной психологии» (Саратов, 25 февраля 2022 года). Тема доклада: «Психологические условия реструктурирования травматического опыта».

Описание основной части работы

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложения. Во введении определена актуальность, цель, задачи, объект, предмет, гипотезы, методы исследования.

В первой главе изучены вопросы: категория переживания, его взаимосвязи с психическими процессами, в том числе эмоциональными; переживание как деятельность по производству смысла; психический механизм отражения эмоций в семантике слов; психотехнические системы работы с травмирующим переживанием (логотерапия В. Франкла, понимающая психотерапия Ф.Е. Василюка). В выводах первой главы мы остановились на обобщении теоретических данных, отличительных особенностях авторской психологической технологии модификации травмирующего переживания, теоретическом обосновании эмотивно-когнитивного конструкта.

Во второй главе приведено эмпирическое исследование, посвященное выявлению эффективности использования авторской психологической технологии модификации травмирующего переживания в консультативной практике.

Эмпирическое исследование проходило в 3 этапа. На первом этапе была разработана психологическая технология модификации травмирующего переживания. На втором этапе было проведено экспериментальное исследование практического использования разработанной технологии в консультативной работе. На третьем этапе были проанализированы и описаны результаты

экспериментального исследования, сделаны рекомендации по ее использованию, а так же поставлены новые гипотезы и цели дальнейшего исследования.

Методом диагностики выступала феноменологическая стратегия, включающая в себя проективный метод, метод стандартизированного наблюдения, феноменологическое интервью, кейс-метод. Объектом проекции служил рисунок, выполненный клиентом по заданной инструкции. Стандартизированное наблюдение выполнялось по строго очерченной методической схеме и включало фиксацию в материале наблюдения запроса, первичного эмотивно-когнитивного конструкта и его модификаций, а так же нового адаптивного плана действий.

Постановка цели нашего исследования ориентирована на выявление психологических условий для модификации травмирующего переживания, что методологически связано с определением в структуре переживания эмотивно-когнитивного конструкта (ЭКК) «мысль – эмоция – эмотив». Схематично представим его на рисунке 1.

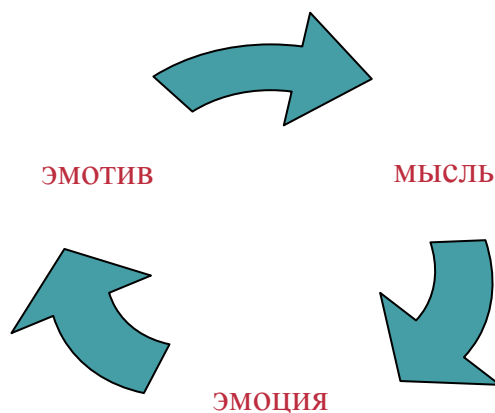


Рисунок 1.

Схема эмотивно-когнитивного конструкта травмирующего переживания

Взаимосвязи внутри ЭКК имеют вполне устойчивое состояние. Конкретная мысль соотнесена с конкретной эмоцией и выражена конкретным словом (эмотивом). Для каждого травмирующего переживания этот конструкт уникален.

Как показало исследование, не каждая мысль внутри переживания является травмирующей и вызывает аффективную реакцию. Важным является такое свойство ЭКК, как цикличность. Цикличность проявляется в повторяющихся мыслях, которые сопровождаются одними и теми же эмоциями.

Приведем пример ЭКК:

мысль	эмоция	эмотив
Страх за внучку и детей	Ужас, тревога	Зомби

Мы выдвинули и обосновали гипотезу, что реструктурирование взаимосвязей в ЭКК происходит через его трансформацию в новый эмотивно-когнитивный конструкт, что приводит к модификации травмирующего переживания.

Пример трансформированного ЭКК:

мысль	эмоция	эмотив
Не такой уж он и страшный	Юмор, радость, удивление	Каспер. Стиляга

Мы представили подробное описание схемы авторской психологической технологии модификации травмирующего переживания, которая позволяет реструктурировать взаимосвязи в ЭКК «мысль – эмотив – эмоция». К основным технологическим этапам мы отнесли: постановку запроса, прояснение ЭКК, трансформацию ЭКК, повторную трансформацию ЭКК (в случае необходимости) и интериоризацию. Для прояснения ЭКК мы использовали метод свободных ассоциаций и метод проективного рисунка. Трансформация ЭКК осуществлялась посредством эмоционального контрастирования созданного образа методом проективного рисунка. На этапе интериоризации клиент совместно с психологом определял для себя новый адаптивный план действий.

В исследовании приняли участие 21 человек, из них 20 женщин и 1 мужчина в возрасте от 18 до 59 лет, средний возраст – 44 года.

В результате проведенного исследования по итогам стандартизированного наблюдения и расшифровке аудиозаписей мы сделали подробное описание 39-ти кейсов. Для определения эффективности психологической технологии модификации травмирующего переживания мы выбрали 2 критерия:

1. наличие трансформированного эмотивно-когнитивного конструкта с позитивной эмоцией;
2. положительную динамику уровня осознанности в ходе сессии.

Для выявления первого критерия мы проанализировали кейсы, определив в них наличие первичного и трансформированного эмотивно-когнитивного конструкта. В 92,3% случаев (в 36 сессиях) в результате использования технологии модификации травмирующего переживания клиенты смогли найти новый позитивный контекстуальный смысл и подкрепить его позитивной эмоцией.

Для определения эффективности по второму критерию мы соотнесли запрос и смысловое новообразование трансформированного ЭКК по уровню осознанности.

Запросы были распределены на 5 смысловых уровней осознанности:

- 1 уровень: запрос на реструктурирование психо-эмоционального состояния;
- 2 уровень: запрос на обретение желаемого психо-эмоционального состояния;
- 3 уровень: запрос на нахождение причины пребывания в данной ситуации или состоянии;
- 4 уровень: запрос на составление плана по выходу из текущего состояния;
- 5 уровень: запрос на составление плана по достижению желаемой ситуации.

Проведя анализ феноменологического смысла в трансформированных ЭКК конструктах, мы так же обнаружили 5 уровней смыслового новообразования:

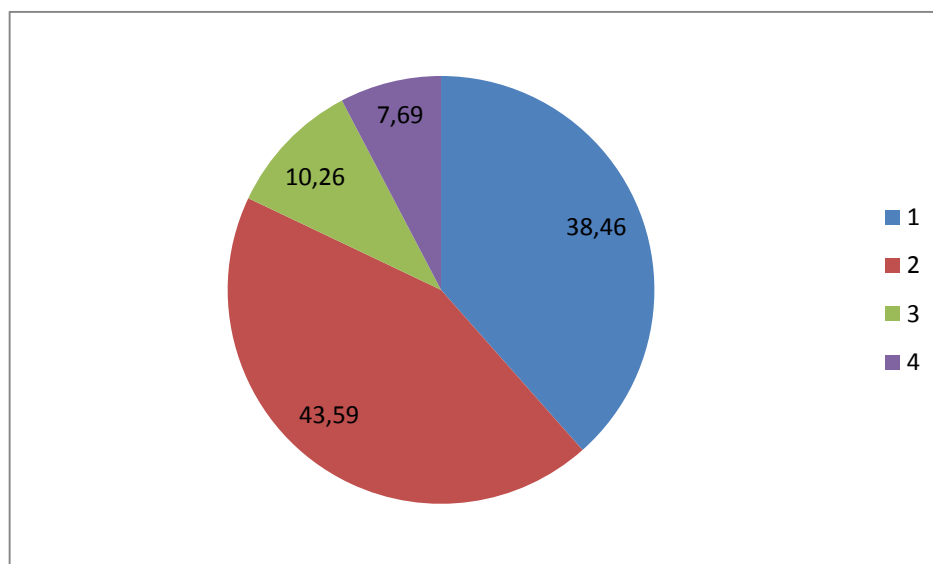
1. реструктурирование психо-эмоционального состояния;
2. обретение желаемого психо-эмоционального состояния;

3. нахождение причины пребывания в данной ситуации или состоянии;
4. составление плана по выходу из текущего состояния;
5. составление плана по достижению желаемой ситуации.

Количественный анализ включал следующие показатели: количество запросов по уровням осознанности в %; количество новообразований смысла по уровням осознанности в %; уровневое сопоставление запроса и смыслового новообразования в трансформированном ЭКК в %. Итоговыми данными стали результаты изменения уровней осознанности в ходе терапевтической сессии. Расположим эти данные на Диаграмме 1.

Диаграмма 1

Изменение уровней осознанности в ходе терапевтической сессии



38,46% клиентов повысили уровень осознанности в ходе консультации;

43,59% клиентов нашли решение в рамках того же уровня, что и запрос;

10,26% клиентов нашли решение уровнем ниже;

7,69% не осуществили решение запроса в полной мере.

В выводах и заключении описаны основные результаты исследования, обозначены новые перспективы.

Публикации автора:

Шутарева Л.Н. Использование модели реструктурирования травмирующего переживания // Педагогика и психология семьи: Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции (18 мая 2021 г. Саратов). – Саратов: Амирит, 2021.– С 117 - 120.