

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

**ТРЕНИНГ ТРАНСФОРМАЦИИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ
ВОСПОМИНАНИЙ И ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗА
БУДУЩЕГО: ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ, РЕЗИЛЕНТНОСТЬ И
ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**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

Боярова Любовь Николаевна
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)
д. псих.н., доцент С.В. Фролова
должность, уч. степень, уч. звание подпись, дата инициалы, фамилия

Зав. кафедрой
д. псих.н., доцент С.В. Фролова
должность, уч. степень, уч. звание подпись, дата инициалы, фамилия

Введение

В условиях жизни современного общества человек все чаще подвергается воздействию объективно и субъективно действующих психотравматизирующих факторов. Вопросы, связанные с переживанием психической травмы и ее последствий, нивелированием воздействий экстремальных ситуаций и общей социальной напряженности на личностное состояние и развитие, на функционирование малых социальных групп, семей, коллективов, остро стоят и перед психологической практикой оказания помощи людям, сталкивающимся с эпидемиологическими ситуациями, природными и техногенными катастрофами, обострениями военных конфликтов и политических процессов.

Возрастает социальный запрос на совершенствование теоретических взглядов на природу психотравмы, развитие специальных подходов в психолого-психотерапевтической работе, системе профилактики психотравматизации. Вместе с тем область психологии травматических воспоминаний и способов их трансформации еще недостаточно разработана. Все это в совокупности определило **актуальность** выбора темы исследования.

Объект исследования: образно-смысловая трансформация травматических воспоминаний и формирование позитивного образа будущего.

Предмет исследования: динамика проявлений жизнестойкости, резилентности и потенциала самоизменения личности в ходе тренинга образно-смысловой трансформации травматических воспоминаний и формирования позитивного образа будущего.

Цель исследования: разработка и апробация тренинга образно-смысловой трансформации травматических воспоминаний и формирования позитивного образа будущего, направленного на стимулирование роста жизнестойкости, резилентности и потенциала самоизменения личности.

Гипотеза исследования: тренинг образно-смысловой трансформации

травматических воспоминаний и формирования позитивного образа будущего способствует росту жизнестойкости, резилентности и потенциала самоизменений личности.

Теоретико-методологическая основа исследования: теория психологических отношений В.Н. Мясищева, психология переживания Ф.Е. Василюка; психология травматических состояний (Д. Калшед, О.В. Бермант-Полякова, Н.В. Тарабрина, К. Fletcher, G.R. Hodas, G. Machel, B.D. Perry, N. Richman, концепция личностных изменений Л.И. Анцыферовой, теория философской психологии С.Л. Франка, теория логотерапии В. Франкла, методологические принципы теории и практики позитивной консультативной психологии, сформированные С.В. Фроловой.

Методы и методики исследования: психологическое тестирование, формирующий эксперимент с использованием психологического тренинга и методы математико-статистической обработки данных.

Психологическое тестирование было реализовано с помощью следующих методик:

1. «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой;
2. «краткая шкала резилентности» Б. Смита и соавторов в адаптации А.А. Золотаревой и др.;
3. опросник «Потенциал самоизменений личности» В.Р. Манукян, И.Р. Муртазиной, Н.В. Гришиной;
4. шкала экзистенции Лэнгле в адаптации И.Н. Майниной.

К методам математико-статистической обработки данных относится t-критерий Стьюдента для двух зависимых выборок в статистической программе IBM SPSS Statistics 20.

Для достижения цели и проверки выдвинутой гипотезы были поставлены следующие **задачи**:

- анализ основных подходов к изучению травматического опыта;
- выявление механизмов работы памяти при переживании

травматического опыта;

- определение сущности образно-смысловой трансформации травматических воспоминаний;

- выделение диагностических критериев позитивного образа будущего;

- экспериментальное изучение влияния образно-смысловой трансформации травматических воспоминаний и формирования позитивного образа будущего на рост жизнестойкости, резилентности и потенциала самоизменения личности;

- обобщение результатов исследования и формирование соответствующих выводов.

Теоретическая значимость исследования. В ходе осуществленного исследования определены и описаны основные подходы к изучению травматического опыта, механизмы работы памяти при переживании травматического опыта, формы трансформации травматических воспоминаний, определение и диагностические критерии позитивного образа будущего. Полученные результаты исследования расширяют теоретические представления о роли формирования позитивного образа будущего для преодоления травматических воспоминаний.

Практическая значимость исследования. Полученные результаты исследования показывают эффективность авторского тренинга трансформации травматических воспоминаний. Это исследование дает возможность по-новому взглянуть на проблемные ситуации, а именно трансформировать свои переживания и придать им направления самоизменения личности, развития компонентов жизнестойкости и потенциала самоизменений как основы формирования позитивного образа будущего у субъекта.

Обоснование достоверности полученных результатов обеспечивались опорой на разработанную теоретико-методологическую базу исследования, подбором психодиагностических средств, адекватных

решаемым задачам, использованием экспериментального метода, а также статистически-математической проверкой полученных эмпирических данных.

Научная новизна магистерской диссертации состоит в разработке и апробации авторского тренинга трансформации травматических воспоминаний, построенного с опорой на методологию позитивного психологического консультирования.

Результаты исследования частично опубликованы в статье «Трансформация травматических воспоминаний как способ формирования позитивного образа будущего: философско-психотерапевтический анализ и пилотажное исследование» в сборнике материалов «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент» научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии¹.

Структура магистерской диссертации состоит из введения, двух глав: теоретической и практической, заключения, списка использованных источников и приложений.

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 рассмотрены основные подходы к изучению травматического опыта, выявлены механизмы работы памяти при переживании травматического опыта; систематизированы формы трансформации травматических воспоминаний; определены диагностические критерии позитивного образа будущего.

Во второй главе разработан и апробирован тренинг образно-смысловой трансформации травматических воспоминаний и формирования позитивного образа будущего, направленного на стимулирование роста

жизнестойкости, резилентности и потенциала самоизменения личности. Выдвинутая гипотеза в ходе проведенного исследования полностью подтвердилась. До тренинга все оцениваемые параметры жизнестойкости, резилентности, потенциала самоизменений и экзистенциальной исполненности между экспериментальной и контрольной группами не различались. По истечении трех месяцев после первого этапа тестирования и спустя два месяца после завершения участниками экспериментальной группы своей психологической деятельности в тренинге, по всем параметрам жизнестойкости, резилентности, и преобладающему большинству показателей потенциала самоизменений и экзистенциальной исполненности у принявших участие в тренинге было обнаружено достоверно значимое увеличение показателей.

Как показал статистически-математический метод Стьюдента, у участников тренинговой группы значимо возрос показатель резилентности. Можно констатировать, что тренинг образно-смысловой трансформации позволил актуализировать способности к восстановлению физических и психических сил после столкновения со стрессовыми факторами. В экспериментальной группе было обнаружено значимое ($p < 0,01$) возрастание общего показателя жизнестойкости, а также всех ее компонентов: вовлеченности в жизненный процесс, ощущения подконтрольности жизненных событий, принятия оправданного риска. Также у участников тренинга значимо возрос общий потенциал самоизменения ($p \leq 0,01$) и такие его составляющие, как потребность в самоизменениях (направленность на личностный рост), способность к осозанным самоизменениям (к осознанной работе над собой, планомерной реализации задуманного), возможность самоизменений (повышение поведенческой, когнитивной, эмоциональной гибкости). Среди экспериментальной группы были обнаружены значимые изменения ($p \leq 0,05$) в показателях экзистенции, самотрансценденции, ответственности и общей экзистенциальной исполненности. Таким образом, можно констатировать, что разработанный

авторский тренинг способствует актуализации и росту потенциала самоизменений, личностному росту участников.

Выводы по результатам эмпирического исследования

Цель исследования – разработка и апробация тренинга образно-смысловой трансформации травматических воспоминаний и формирования позитивного образа будущего, направленного на стимулирование роста жизнестойкости, резилентности и потенциала самоизменения личности – достигнута.

Выдвинутая гипотеза в ходе проведенного исследования полностью подтвердилась. Разработанный тренинг образно-смысловой трансформации травматических воспоминаний и формирования позитивного образа будущего способствует росту жизнестойкости, резилентности и потенциала самоизменений личности.

До тренинга все оцениваемые параметры жизнестойкости, резилентности, потенциала самоизменений и экзистенциальной исполненности между экспериментальной и контрольной группами не различались. По истечении трех месяцев после первого этапа тестирования и спустя два месяца после завершения участниками экспериментальной группы своей психологической деятельности в тренинге, по всем параметрам жизнестойкости, резилентности, и преобладающему большинству показателей потенциала самоизменений и экзистенциальной исполненности у принявших участие в тренинге было обнаружено достоверно значимое увеличение показателей.

У участников тренинга выросла вовлеченность в общий процесс жизни, повысился интерес к окружающей действительности, другим людям, удовольствие от своей деятельности и межличностной коммуникации, общая мотивация к жизни, несмотря на происходящие трудности; повысилась степень отчетливости переживания подконтрольности и управляемости ряда жизненных процессов, готовность предпринимать новые усилия, идя на

риски отказа от привычного комфорта, возросла способность быстрее и целостнее восстанавливаться

после пережитых неприятностей и невзгод, возросла осознанная направленность на самоизменения с усилившимся потенциалом управляемой когнитивной, эмоциональной и поведенческой гибкости.

Это позволяет говорить о положительном эффекте тренинга образно-смысловой трансформации травматических воспоминаний и формирования позитивного образа будущего и его возможностях актуализировать процессы внутриличностной психической преобразующей деятельности у его участников, приводящей к увеличению общего потенциала совладания человека с возникающими жизненными трудностями, способного:

1) предупреждать возникновение ряда стрессов, повышая жизнестойкость,

2) эффективно восстанавливаться после уже произошедших столкновений со стрессогенными факторами и переживаниями психотравм, усиливая резилентность,

3) запускать новый личностный рост после перенесенных стрессов, увеличивая потенциал самоизменений и саморазвития, включая духовное саморазвитие (о чем свидетельствуют возрастания показателей экзистенциальной ответственности и самотрансцендентности).

Полученные результаты позволяют говорить о том, что тренинг образно-смысловой трансформации травматических воспоминаний и формирования позитивного образа будущего послужил

- качественным, смысловым изменениям в системе ценностей, потребностей и мотивов с их последующей интеграцией в Я-концепцию личности после преобразования травматических воспоминаний;

- актуализации потребности в духовном и личностном росте, дальнейшем изменении своей жизни в соответствии со своей осознаваемой ценностно-смысловой системой;

- оптимизации процессов самосовершенствования в области

осознанного управления системой убеждений о себе, о мире, окружающих людях. Актуализация процессов ценностно-смысловых преобразований способствовала в свою очередь оптимизации ряда операциональных способностей личности в областях

- регулирования уровня психической напряженности, мобилизации личностных ресурсов для совладания с трудными жизненными ситуациями,
- управления своими реакциями на происходящие события, несмотря на возникающие внешние и внутренние препятствия;
- конструирования новых моделей поведения в значимых сферах жизни.

Заключение

Таким образом, в условиях быстро меняющегося мира и часто возникающих глобальных, локальных и индивидуальных кризисов возрастает роль адаптационных ресурсов психики и разработки технологий оказания быстрой и качественной профессионально-психологической помощи, способствующей усилению личностного потенциала, субъективного благополучия и оптимальному функционированию в ситуациях неопределенности и повышенной трудности, а также предупреждению длительных, тяжелых последствий дистрессов и возникновения серьезных личностных расстройств. Реализации данных задач может служить новая разрабатываемая модель позитивного психологического консультирования (ППК). Выдвинутая нами гипотеза полностью подтвердилась: действительно, тренинг трансформации травматических воспоминаний может способствовать развитию компонентов жизнестойкости и потенциала самоизменений личности, что подтверждает его эффективность для формирования и развития компонентов жизнестойкости и потенциала самоизменений как основы формирования позитивного образа будущего у субъекта.

**Основное содержание и результаты диссертации отражены в
следующей публикации**

Боярова Л.Н. Трансформация травматических воспоминаний как способ формирования позитивного образа будущего: философско-психотерапевтический анализ и пилотажное исследование // Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент: Материалы XIV ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии (16 февраля 2024 г., Саратов) / Саратов: ИЦ «Наука», 2024.